IRVIN YALOM, M.D.

privind soarele în față

VELLANT
CĂRȚI ÎNSEMNATE.

YALOM D. IRVIN

Privind soarele în faţă

Cum să înfrângem
teroarea morții

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder en face.
(Soarele şi moartea nu pot fi privite fix în faţă.)
Francois de la Rochefoucauld, Maxima 26

Traducere din limba engleză
de Ştefania Mihalache

virtual-project.eu

Se dedică mentorilor mei care ajung prin mine la cititorii mei:
John Whitehorn, Jerome Frank,
David Hamburg şi Rollo May

Prefaţă si mulţumiri

Această carte nu este, şi nici nu se doreşte a fi, un compendiu de reflecţii despre moarte, pentru că, vreme de milenii, orice scriitor serios a abordat subiectul mortalităţii umane.

În schimb, este o carte profund personală care izvorăşte din propria confruntare cu ideea morţii. Am în comun cu fiecare fiinţă umană teama de moarte: este umbra noastră întunecată de care nu suntem niciodată despărţiţi. Aceste pagini conţin ceea ce am învăţat despre depăşirea fricii de moarte, din propria experienţă, din lucrul cu pacienţii mei şi din ideile celorlalţi scriitori care mi-au influenţat munca.

Sunt recunoscător multor oameni care m-au ajutat pe parcurs. Agentul meu, Sandy Dijkstra, şi editorul Alan Rinzler au fost indispensabili prin ajutorul lor în conturarea şi organizarea acestei cărţi. O mulţime de prieteni şi colegi au citit părţi din carte şi mi-au oferit sugestii: David Spiegel, Hebert Kotz, Jean Rose, Ruthellen Josselson, Randy Weingarten, Neil Brast, Rick Van Rheenen, Alice Van Harten, Roger Walsh, Robert Berger, şi Maurren Lila. Phillipe Marţial mi-a vorbit despre maxima lui La Rouchefoucauld din pagina de titlu. Le sunt recunoscător lui Van Harvey, Walter Sokel, Dagfin Follesdal, dragii mei prieteni şi mentori intelectuali pe termen lung. Phoebe Hoss şi Michele Jones au redactat excelent materialul. Cei patru copii ai mei, Eve, Reid, Victor şi Ben au fost consultanţi nepreţuiţi, iar soţia mea, Marilyn, m-a forţat, ca întotdeauna, să scriu mai bine.

Mai ales, le sunt îndatorat celor mai importanţi profesori: pacienţii mei, care trebuie să rămână anonimi, dar ei ştiu cine sunt. Ei mi-au făcut onoarea să-mi împărtăşească cele mai adânci temeri, mi-au dat permisiunea să le folosesc poveştile, m-au sfătuit în privinţa camuflării identităţii, au citit fragmente sau chiar întreg manuscrisul, mi-au oferit sugestii, şi a fost de acord să le transmită cititorilor mei experienţa şi înţelepciunea lor.

Capitolul 1

Rana mortalităţii

Durerea îmi pătrunde în inimă. Mi-e frică de moarte.
Epopeea lui Ghilgameş

Conştiinţa de sine este unul dintre darurile supreme, o comoară la fel de preţioasă ca viaţa însăşi. Este ceea ce ne face umani. În acelaşi timp însă, are un preţ mare: rana mortalităţii. Existenţa noastră este veşnic umbrită de cunoaşterea faptului că vom creşte, vom înflori şi apoi, inevitabil, vom descreşte şi vom muri.

Mortalitatea ne bântuie încă din zorii istoriei. Acum patru mii de ani, eroul babilonian Ghilgameş reflecta asupra morţii prietenului său Enkidu, folosind cuvintele din epitaful de mai sus: „Ai devenit întuneric şi nu mă poţi auzi. Când am să mor, n-am să fiu oare ca Enkidu? Durerea îmi pătrunde în inimă. Mi-e frică de moarte."

Ghilgameş vorbeşte în numele tuturor. Ca şi el, cu toţii ne temem de moarte – fiecare bărbat, femeie şi copil. Pentru unii dintre noi, teama de moarte se manifestă numai indirect, fie ca o nelinişte generalizată, fie mascată sub forma unui alt simptom psihologic; alţii trec printr-o stare de anxietate legată în mod direct şi explicit de teama de moarte; iar în alte cazuri teama de moarte dă naştere terorii care neagă orice fericire şi împlinire.

Epocă după epocă, filosofii au încercat să acopere rana mortalităţii şi să ne ajute să ne croim vieţi armonioase şi liniştite. În calitate de psihoterapeut care a tratat multe persoane care se confruntau cu teama de moarte, am descoperit că înţelepciunea antică, în special cea a filosofilor greci, este profund relevantă astăzi.

Într-adevăr, în munca mea de psihoterapeut, îi consider precursori intelectuali nu atât pe marii psihiatri şi psihologi din secolul al XIX-lea şi începutul secolului XX – Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach şi Skinner –, ci pe filosofii clasici greci, în special pe Epicur. Cu cât învăţ mai multe despre acest extraordinar gânditor atenian, cu atât mai puternic îl

recunosc drept proto-psihoterapeutul existenţial, şi voi folosi ideile sale pe tot parcursul scrierii de faţă.

S-a născut în emul 341 î.H., la scurt timp după moartea lui Platon, şi a murit în 270 î.H. Celor mai mulţi, numele lui le este astăzi cunoscut datorită cuvântului epicureian sau epicurian, care desemnează o persoană dedicată rafinatelor bucurii ale simţurilor (în special legate de mâncare fină şi băutură). Dar realitatea istorică arată că Epicur nu a recomandat plăcerea senzuală, fiind mult mai preocupat să atingă starea de linişte (*ataraxia).*

Epicur practica „filosofia medicală", insistând că, aşa cum doctorul tratează corpul, filosoful trebuie să trateze sufletul. În viziunea lui, exista un singur scop potrivit filosofiei. Să uşureze nefericirea umanităţii. Şi rădăcina nefericirii noastre? Epicur credea că aceasta se regăseşte în frica noastră omniprezentă de moarte. Viziunea înspăimântătoare a morţii inevitabile, spunea el, afectează bucuria vieţii şi nu lasă nicio plăcere neatinsă. Pentru a atenua teama de moarte, el a elaborat nişte experimente dure care m-au ajutat să mă confrunt eu însumi cu anxietatea morţii şi mi-au oferit instrumentele pe care le folosesc ca să-mi ajut pacienţii. În ceea ce urmează, voi face adesea referiri la aceste idei valoroase.

Experienţa personală şi munca în domeniul medical m-au învăţat că teama de moarte creşte şi descreşte de-a lungul diferitelor etape ale vieţii. Copiii de vârste fragede n-au cum să nu observe, în jurul lor, pâlpâirile mortalităţii: frunze moarte, insecte şi animale de companie, bunici care dispar, părinţi în doliu, hectare întregi de pietre de mormânt în cimitire. Copiii pot să observe, să-şi pună întrebări şi, urmând exemplul părinţilor, să rămână tăcuţi. Dacă-şi exprimă deschis neliniştea, părinţii devin în mod evident stânjeniţi şi, bineînţeles, se grăbesc să-i liniştească. Câteodată adulţii încearcă să găsească cuvinte alinătoare, sau să plaseze toată problema în viitorul îndepărtat, sau să risipească teama copilului cu poveşti care neagă moartea în favoarea reînvierii, a vieţii eterne, a raiului şi a reîntâlnirii.

Teama de moarte este apoi eclipsată, de la şase ani până la pubertate, aceiaşi ani pe care Freud i-a identificat ca perioada sexualităţii latente. Ulterior, în timpul adolescenţei, teama de moarte revine în forţă – adolescenţii devin adesea preocupaţi de moarte, unii se

gândesc chiar la sinucidere. Mulţi adolescenţi, astăzi, răspund fricii de moarte devenind stăpâni şi cauzatori ai ei, în a doua lor viaţă, cea a jocurilor virtuale foarte violente. Alţii sfidează moartea cu umor negru şi cântece ironice sau vizionând filme horror cu prietenii. În adolescenţa timpurie, mergeam de două ori pe săptămână la un mic cinematograf aflat după colţ de magazinul tatălui meu şi, la unison cu prietenii mei, ţipam în timpul filmelor de groază şi ne uitam fascinaţi la eternele filme despre ororile din cel de-al Doilea Război Mondial. Îmi amintesc că mă cutremuram în tăcere gândindu-mă la pura întâmplare de a mă fi născut m 1931 şi nu cinci ani mai devreme ca vărul meu, Harry, care a murit în carnagiul de la invazia Normandiei.

Unii adolescenţi sfidează moartea, asumându-şi riscuri îndrăzneţe. Unul dintre pacienţii mei – care avea fobii multiple şi o groază generalizată că ceva catastrofal se poate întâmpla în orice moment – mi-a povestit cum a început să sară cu paraşuta la vârsta de şaisprezece ani şi a executat zeci de sărituri. Acum, privind înapoi, crede că acesta era un mod de a se confrunta cu teama de propria moarte.

Cu trecerea anilor, preocupările legate de moarte ale adolescenţei sunt date la o parte de două sarcini importante în viaţa unui adult tânăr: alegerea unei cariere şi formarea unei familii. Apoi, trei decenii mai târziu, după ce copiii pleacă de acasă şi se ivesc semnele sfârşitului carierei profesionale, criza vârstei de mijloc ne invadează şi anxietatea morţii erupe din nou în mare forţă. Când atingem apogeul vieţii şi privim calea care ni se aşterne în faţă, înţelegem că drumul nu mai urcă de acum înainte, ci urmează panta către declin şi degradare. Din acest punct, preocupările legate de moarte nu sunt niciodată absente din minte.

Nu este uşor să trăieşti fiecare moment al vieţii având conştiinţa morţii. Este ca şi cum ai încerca să priveşti soarele drept în faţă: nu poţi rezista mult. Pentru că nu putem trăi îngheţaţi de frică, găsim metode să atenuăm teroarea morţii. Ne proiectăm în viitor prin copiii noştri, devenim bogaţi, faimoşi, creştem tot mai mult, dezvoltăm ritualuri compulsive care să ne protejeze, sau îmbrăţişăm credinţa de neclintit într-un salvator ultim.

Unii oameni – extrem de încrezători în imunitatea lor – trăiesc eroic, de multe ori fără să se gândească la ceilalţi sau la propria siguranţă. Alţii

totuşi, încearcă să transceandă separarea dureroasă adusă de moarte prin relaţionare cu cineva drag, cu o cauză sau cu o Fiinţă Divină. Anxietatea în faţa morţii este mama tuturor religiilor, care, într-un fel sau altul, încearcă să tempereze angoasa finitudinii noastre. Dumnezeu, aşa cum e formulat transcultural, nu numai că alină durerea mortalităţii prin viziunea unei vieţi eterne, dar îndulceşte şi înfricoșătoarea izolare, oferind o prezenţă eternă şi, de asemenea, pune la dispoziţie un model pentru a trăi o viaţă plină de sens.

În ciuda încercărilor noastre ferme şi remarcabile de apărare, nu putem înlătura total anxietatea morţii: este întotdeauna acolo, adăpostindu-se într-un colţ ascuns al minţii noastre. Poate că, aşa cum spune Platon, în adâncul sufletului nostru nu putem minţi.

Dacă aş fi fost un cetăţean al Atenei antice, în anul 300 î.H. (o perioadă adesea numită epoca de aur a filosofiei) şi aş fi traversat o stare de panică legată de moarte sau aş fi avut un coşmar, la cine m-aş fi dus să-mi cureţe mintea de pânzele fricii? Probabil m-aş fi târât până în agora, o zona a Atenei antice unde se aflau multe dintre şcolile importante de filosofie. Aş fi trecut pe lângă Academia înfiinţată de Platon, şi condusă acum de nepotul lui, Speusippos, şi pe lângă Liceu, şcoala lui Aristotel, cândva un student al lui Platon, dar prea divergent filosofic ca să poată fi numit succesorul său. Aş fi trecut pe lângă şcolile Stoicilor şi Cinicilor şi aş fi ignorat orice filosof itinerant în căutare de studenţi. În cele din urmă, aş fi găsit Grădina lui Epicur, şi acolo cred că aş fi găsit ajutor.

Unde merg astăzi oamenii care nu-şi pot controla teama de moarte? Unii caută ajutor la familie şi prieteni, alţii se îndreaptă către biserică sau terapie, dar sunt şi unii care ar putea consulta o carte precum aceasta. Am lucrat cu o mulţime de oameni terorizaţi de moarte. Cred că observaţiile, reflecţiile şi intervenţiile pe care le-am dezvoltat pe parcursul unei vieţi de muncă în domeniul terapiei pot oferi un ajutor semnificativ şi o abordare introspectivă tuturor celor care nu-şi pot alunga singuri teama de moarte.

În primul capitol, vreau să evidenţiez faptul că frica de moarte creează probleme care la început nu par direct legate de mortalitate. Moartea are bătaie lungă, cu un impact care adesea este ascuns. Deşi frica de moarte poate să-i paralizeze complet pe unii oameni, adesea

teama este convertită şi exprimată în simptome care par să nu aibă nicio legătură cu moartea persoanei respective.

Freud credea că o mare parte a psihopatologiei manifestate de o persoană provine din reprimarea sexualităţii. Cred că acest punct de vedere este mult prea îngust. Lucrând în domeniul clinic, am ajuns să înţeleg că cineva poate să-şi reprime nu doar sexualitatea, ci întreaga fiinţă biologică şi mai ales natura sa finită.

În capitolul al doilea, voi aborda modalităţile de recunoaştere a fricii de moarte mascate. Mulţi oameni prezintă anxietate, depresie sau alte simptome alimentate de teama de moarte. În acest capitol, ca şi în cele care urmează, îmi voi susţine punctele de vedere cu istorii de caz medicale şi cu tehnici din practica mea, precum şi cu relatări din filme şi din literatură.

În capitolul al treilea, voi arăta că înfruntarea morţii nu trebuie să aibă ca rezultat disperarea care anulează orice scop în viaţă. Dimpotrivă, poate să fie o experienţă care să duca la trezirea către o viaţă mai plină. Teza centrală a acestui capitol este: deşi moartea ca proces fizic ne distruge, ideea de moarte ne salvează.

Capitolul al patrulea descrie şi pune în discuţie unele dintre ideile de impact avansate de filosofi, psihoterapeuţi, scriitori şi artişti în ceea ce priveşte înfrângerea fricii de moarte. Dar, aşa cum sugerează Capitolul al cincilea, ideile singure pot fi insuficiente în raport cu teroarea pe care o răspândeşte moartea. Asocierea ideilor cu relaţiile inter-umane reprezintă cel mai puternic ajutor pentru a ține teama de moarte la distanţă, iar eu sugerez multe modalităţi practice pentru aplicarea acestei sinergii în viaţa noastră cotidiană.

Cartea de faţă prezintă un punct de vedere bazat pe observaţiile despre cei care au venit la mine pentru ajutor. Dar, pentru că observatorul îl influenţează întotdeauna pe cel observat, recurg, în Capitolul al şaselea, la examinarea observatorului însuşi şi rememorez experienţele personale legale de moarte şi atitudinile mele faţă de mortalitate. Şi eu mă lupt cu mortalitatea şi, ca profesionist a cărui carieră s-a concentrat pe anxietatea morţii, dar şi ca individ care întrezăreşte moartea din ce în ce mau aproape, doresc să fiu cât mai sincer şi clar în ceea ce priveşte experienţa mea legată de anxietatea morţii.

Capitolul al şaptelea oferă instruire psihoterapeuţilor. Într-o mare măsură, aceştia evită să lucreze direct cu anxietatea morţii. Poate din cauză că sunt reticenţi în a-şi confrunta propria anxietate. Dar şi mai important este faptul că şcolile de specialitate oferă instruire minimă sau deloc în ceea ce priveşte o abordare existenţială: tineri terapeuţi mi-au spus că nu explorează în terapie anxietatea morţii pentru că nu ştiu cum să procedeze cu răspunsurile primite.

Pentru a fi folositori clienţilor tulburaţi de anxietatea morţii, terapeuţii au nevoie de un set nou de idei şi de un nou tip de relaţie cu pacienţii lor. Deşi acest capitol este adresat terapeuţilor, am încercat să evit jargonul profesional şi sper că textul este suficient de clar pentru a-i fi accesibil oricărui cititor.

De ce, m-aţi putea întreba, să ne preocupăm de acest subiect neplăcut, înfricoşător? De ce să ne uităm fix la soare? De ce să nu urmăm sfatul venerabilului decan al psihiatriei americane, Adolf Meyer, care, acum un secol, îi avertiza pe psihiatri: „Nu vă legaţi la cap fără să vă doară”? De ce să ne luptăm cu cel mai teribil, mai întunecat şi mai imuabil aspect al vieţii? Într-adevăr, în ultimii ani, apariţia îngrijirii de specialitate *(managed care),* a terapiei de scurtă durată *(brief therapy),* a terapiei fundamentate pe controlul simptomelor *(sympton control*) şi a tentativelor de modificare a tiparelor de gândire nu au făcut decât să exacerbeze acest punct de vedere limitat.

Orice s-ar spune, moartea chiar „doare”. Doare tot timpul; este mereu cu noi, scormonind undeva în interior, fâlfâind uşor, abia auzită, undeva sub membrana conştientului. Ascunsă şi deghizată, curgând într-o varietate de simptome, este izvorul multora dintre grijile, tensiunile şi conflictele noastre.

Cred cu tărie – ca individ care va muri el însuşi într-o zi din viitorul nu foarte îndepărtat şi ca psihiatru care a avut ca preocupare anxietatea morţii timp de zeci de ani – ca înfruntarea morţii ne dă ocazia nu să deschidem o cutie otrăvită a Pandorei, ci să revenim la viaţă într-o manieră mai bogată şi mai empatică.

În consecinţă, ofer această carte într-un mod optimist. Cred că o să vă ajute să priviţi moartea în faţă şi, prin asta, nu numai să vă atenuaţi groaza, dar să vă şi îmbogăţiţi viaţa.

Capitolul 2

Cum să recunoaştem anxietatea morţii

Moartea este totul
Şi, în acelaşi timp, nimic.
Viermii în tine vor intra şi vor ieşi.

Fiecare persoană se teme de moarte în felul ei. Pentru unii oameni, anxietatea morţii este muzica de fundal a vieţii, şi fiecare activitate evocă gândul că un anumit moment nu se va mai întoarce niciodată. Chiar şi un film vechi este resimţit dureros de cei care nu se pot abţine să nu se gândească la faptul că toţi actorii sunt acum pământ.

În cazul altora, anxietatea e mai zgomotoasă, greu de controlat, erupând la trei dimineaţa, lăsându-i cu răsuflarea tăiată în faţa spectrului morţii. Sunt asaltaţi de gândul că şi ei vor muri în curând, la fel ca toţi ceilalţi din jurul lor.

Alţii sunt hăituiţi de o anumită fantasmă a iminenţei morţii: un pistol îndreptat spre capul lor, un pluton de execuţie nazist, o locomotivă îndreptându-se tunătoare spre ei, o cădere de pe un pod sau de pe un zgârie-nori.

Scenariile legate de moarte iau forme puternice. Cineva se vede închis în coşciug, cu nările pline de pământ, şi totuşi conştient că va zace în întuneric pentru totdeauna. Altul se teme că nu va mai vedea, auzi sau atinge niciodată o fiinţă dragă. Alţii simt durerea de a fi sub pământ în timp ce toţi prietenii lor se află deasupra. Viaţa va continua ca înainte, fără ca cineva să mai ştie vreodată ce se va întâmpla cu familia sa, cu prietenii săi, cu lumea sa.

„Fiecare dintre noi gustăm puţin moartea când alunecăm în somn în fiecare noapte sau când ne pierdem cunoştinţa sub anestezie. Moartea şi somnul, Thanatos şi Hypnos, cum se numesc în mitologia greacă, erau gemeni. Prozatorul existenţialist ceh Milan Kundera sugerează că actul uitării este şi el o anticipare a morţii: „Ceea ce-i înspăimântă pe mulţi în legătură cu moartea este nu pierderea viitorului, ci pierderea trecutului.

De fapt, actul uitării este o formă de moarte cu care ne întâlnim mereu în viaţă."

În cazul multor oameni, anxietatea morţii este manifestă şi uşor de recunoscut, dar totuşi supărătoare. La alţii, este subtilă, ascunsă, mascată sub forma altor simptome, şi poate îi identificată numai prin explorare, dacă nu chiar excavare.

Anxietatea morţii în formă manifestă

Mulţi dintre noi echivalăm anxietatea morţii cu frica de rău, de abandon sau de anihilare. Alţii sunt uluiţi de enormitatea eternităţii, de ideea de a fi mort pentru totdeauna, în vecii vecilor; alţii nu pot înţelege starea de nefiinţă şi se întreabă unde voi fi când vor muri; alţii îşi îndreaptă gândurile spre oroarea de a vedea întreaga lor lume dispărând; alţii se luptă cu inevitabilitatea morţii, ca în acest e-mail trimis de o femeie de treizeci şi doi de ani cu accese de anxietate:

Cred că sentimentul cel mai puternic l-am avut când am înţeles că voi fi EU cea care va muri, nu altă entitate cum ar fi Eu-cea bătrână sau Eu-cea bolnavă în stadiu terminal și pregătită să mor. Cred că întotdeauna m-am gândit la moarte pieziş, mai degrabă ca la ceva care s-ar putea întâmpla, decât ca la ceva care se va întâmpla. Săptămâni în şir după un puternic atac de panică, m-am gândit la moarte mai serios ca întotdeauna şi acum ştiu că nu este ceva care s-ar putea întâmpla. M-am simţit de parcă am avut revelaţia unui adevăr îngrozitor şi nu m-aş mai fi putut întoarce la ce era înainte.

Alţi oameni trag din frica lor o concluzie insuportabilă, nici lumea lor, nici amintirile despre ea nu vor mai exista niciodată. Strada lor, lumea lor cu întâlniri de familie/ părinţii/ copiii, casa de pe plajă, liceul, locurile preferate de camping – toate se vor evapora odată cu moartea lor. Nu există nimic stabil, nimic care să dureze. Ce sens poate să aibă o viaţă atât de efemeră? E-mailul continua astfel.

Am devenit acut conştientă de lipsa de sens – de felul în care tot ceea ce facem pare condamnat la uitare, şi de moartea planetelor. Mi-am imaginat moartea părinţilor mei, a surorilor mele, a iubitului meu şi a

prietenilor mei. De multe ori mă gândesc cum, într-o zi, craniul şi oasele MELE, *nu un set ipotetic de craniu şi oase, vor fi în afara corpului meu şi nu înăuntrul lui. Acest gând e foarte tulburător. Nu prea înţeleg ideea de a fi o entitate separată de corpul meu, aşa că nu mă pot consola cu gândul la un suflet nemuritor*.

Afirmaţiile acestei femei conţin câteva teme principale: pentru ea, moartea a devenit un concept personalizat, nu mai este ceva ce s-ar putea întâmpla sau ceva ce li se în tâmplă numai altora; inevitabilitatea morţii face ca toată viaţa să fie lipsită de sens. Ea consideră improbabilă existenţa unui suflet nemuritor separat de corpul ei fizic şi nu găseşte consolare în conceptul de viaţă după moarte. De asemenea, ea se întreabă dacă uitarea de după moarte e aceeaşi cu uitarea de dinainte de naştere (un punct important la care vom reveni în discuţia despre Epicur).

O pacientă cu atacuri de panică pricinuite de ideea morţii, mi-a dat acest poem la prima noastră şedinţă:

Moartea e atotstăpânitoare.
Prezenţa ei mă chinuie,
Mă stăpâneşte, mă conduce.
Strig de durere.
Merg mai departe.

În fiecare zi, anihilarea se iveşte.
Încerc să las urme
Care poate vor conta,
Implicându-mă în prezent.
E tot ce pot face.

Dar moartea pândeşte din spatele
Acestei faţade protectoare,
De al cărei confort mă agăţ
Ca un copil de o pătură.
Pătura e permeabilă
În tăcerea nopţii
Când teroarea se întoarce.

N-o să mai fie niciun eu
Care să respire în natură,
Să îndrepte greşelile,
Să simtă dulcea melancolie.
Pierdere insuportabilă, fără să fim conştienţi de ea.

Moartea e totul
Şi, în acelaşi timp, nimic.

Ea era bântuită mai ales de gândul exprimat în ultimele două versuri. *Moartea e totul/Şi, în acelaşi timp, nimic.* Mi-a explicat cum gândul că va deveni nimic o consuma şi devenise totul. Dar poemul conţine două reflecţii consolatoare importante: că, lăsând urme ale propriei existenţe, viaţa ei va căpăta sens şi că cel mai bun lucru pe care îl poate face e să trăiască momentul prezent.

Frica de moarte mu este o acoperire pentru altceva

Psihoterapeuţii presupun adesea, în mod greşit, că anxietatea morţii în forma ei manifestă nu este o anxietate provocată de moarte, ci o mască pentru altă problemă. Acesta a fost cazul lui Jennifer, în vârstă de douăzeci şi nouă de ani, agent imobiliar, ale cărei atacuri de panică de o viaţă, provocate de ideea de moarte nu au fost înţelese ca atare de psihoterapeuţi.

Jennifer se trezea adesea noaptea, scăldată în sudoare, cu ochii larg deschişi, tremurând de spaima propriei morţi. Se imagina dispărând, orbecăind în întuneric pentru totdeauna, uitată cu desăvârşire de lumea celor vii. Îşi spunea că nimic nu contează cu adevărat, din moment ce este scris ca, în cele din urmă, totul să se stingă.

Astfel de gânduri au chinuit-o încă din copilărie. Îşi aminteşte foarte clar primul episod, când era în vârstă de cinci ani. Tremurând de teamă că va muri, a dat fuga în dormitorul părinţilor, unde mama ei a alinat-o, spunându-i două lucruri pe care nu le-a uitat niciodată.

„Ai o viaţă lungă în faţă aşa că n-are niciun rost să te gândeşti la asta acum.”

„Când o să fii foarte bătrână şi o să te apropii de moarte, atunci vei fi împăcată sau vei fi bolnavă, şi în ambele cazuri, n-o să respingi moartea."

Jeniffer s-a bazat pe vorbele consolatoare ale mamei sale toată viaţa, şi a dezvoltat şi alte strategii ca să-şi amelioreze crizele. Îşi reaminteşte că poate să aleagă dacă să se gândească sau nu la moarte. Sau apelează la experienţele frumoase stocate în memorie: râzând cu prietenii din copilărie, pe munte cu soţul ei, minunându-se în faţa lacurilor ca oglinda şi a coloanelor de nori, sărutând feţele luminoase ale copiilor ei.

Cu toate astea, groaza de moarte a continuat să o chinuie şi să-i răpească o mare parte din mulţumirea vieţii. Consultase numeroşi psihoterapeuţi, fără a obţine mule rezultate benefice. Diverse medicamente i-au diminuat intensitatea, dar nu şi frecvenţa atacurilor. Psihoterapeuţii nu s-au concentrat niciodată asupra fricii ei de moarte pentru că au crezut că moartea maschează un alt tip de anxietate. M-am hotărât să nu repet greşelile specialiştilor consultaţi înaintea mea. Cred că ei au fost induşi în eroare de un puternic vis recurent pe care Jennifer l-a avut prima dată la vârsta de cinci ani:

Toată familiei mea e în bucătărie. Pe masă e un castron cu viermi, iar tata mă obligă să iau o mână şi să-i strivesc şi-apoi să beau laptele care iese din ei.

Fiecărui psihoterapeut pe care l-a consultat, imaginea viermilor striviţi ca să obţină lapte, i-a sugerat, cum era de înţeles, penis şi spermă; şi fiecare, aşa cum era de aşteptat, a investigat posibilitatea abuzului sexual din partea tatălui. Acesta a fost şi primul meu gând, dar am renunţat la el după ce Jennifer mi-a relatat cum aceste investigaţii au dus terapia în direcţii greşite. Cu toate că tatăl ei era extrem de înfricoşător şi abuziv verbal, nici ea şi nici fraţii sau surorile ei nu-şi aminteau niciun incident legat de un abuz sexual.

Niciunul dintre psihoterapeuţii consultaţi anterior nu a explorat severitatea şi semnificaţia fricii ei omniprezente de moarte. Această eroare obişnuită are o tradiţie venerabilă, ale cărei rădăcini se întind până la prima publicaţie în domeniul psihoterapiei: *Studii asupra isteriei,*

din 1895, semnată de Freud şi Breuer. O lectură atentă a textului arată că frica de moarte domina vieţile pacienţilor lui Freud. Eşecul lui în explorarea fricii de moarte ar fi fost greu de înţeles în lipsa lucrărilor de mai târziu, care explică faptul că teoria sa asupra originilor nevrozei se bazează pe ipoteza unui conflict între diferite forţe primitive şi instinctuale ale inconştientului. Moartea nu putea să joace un rol în naşterea nevrozei, pentru că moartea nu are nicio reprezentare la nivelul inconştientului. El a oferit două motive: în primul rând, nu avem nicio experienţă personală a morţii şi, în al doilea rând, ne este imposibil să contemplăm propria noastră nefiinţă.

Deşi Freud a scris cu acurateţe şi înţelepciune despre moarte în eseuri scurte, non-sistematice precum *Atitudinile noastre faţă de moarte,* scrise după Primul Război Mondial, „de-mortificarea" morţii, cum a numit-o Robert Jay Lifton, pe care el a operat-o în teoria psihanalitică formală, a influenţat major generaţii întregi de psihoterapeuţi, determinându-i să se îndepărteze de moarte şi să-şi îndrepte atenţia către ceea ce credeau ei că reprezintă moartea la nivelul inconştientului, şi anume abandon şi castrare. Într-adevăr, se poate argumenta că insistenţa psihanalizei asupra trecutului este o retragere din faţa viitorului şi a confruntării cu moartea.

Încă de la începutul muncii mele cu Jennifer, m-am concentrat pe explorarea explicită a fricilor sale legate de moarte. N-am întâmpinat nicio rezistenţă: era nerăbdătoare să lucreze şi mă alesese pe mine pentru că îmi citise lucrarea *Existenţial Psychotherapy* (Psihoterapia existenţială), şi a dorit să se confrunte cu aspectele referitoare la existenţă. Şedinţele noastre de terapie s-au concentrat asupra ideilor ei despre moarte, asupra amintirilor şi fantasmelor ei. I-am cerut să-şi noteze cu atenţie visele şi gândurile în timpul atacurilor de panică.

N-a avut mult de aşteptat. Câteva săptămâni mai târziu, a trecut printr-un sever atac de panică după ce a vizionat un film despre perioada nazistă. A fost total copleşită de natura capricioasă a vieţii, aşa cum era ilustrată în film. Ostatici inocenţi erau aleşi arbitrar şi ucişi. Pericolul era peste tot; niciun loc nu era sigur. A fost şocată de asemănările cu casa copilăriei sale: pericolul generat de crizele neprevăzute de furie ale tatălui ei, senzaţia că nu se putea ascunde sau

refugia decât încercând să rămână invizibilă, adică să spună şi să întrebe cât mai puţin posibil.

Puţin după aceea, a vizitat din nou casa copilăriei sale şi, aşa cum i-am sugerat, a meditat la mormintele părinţilor ei. Să ceri unui pacient să mediteze în faţa unui mormânt poate părea radical, dar chiar şi Freud a admis în 1895 că a făcut asta cu un pacient de-ai săi. Stând în faţa pietrei de mormânt a tatălui ei, lui Jennifer i-a trecut deodată prin minte un gând ciudat în legătură cu el: „Cât de frig trebuie să-i fie în mormânt."

Am discutat despre această idee stranie. Era ca şi cum viziunea ei despre moarte din copilărie, cu elementele sale iraţionale (de exemplu, faptul că morţii mai pot să simtă frigul) trăia încă în imaginaţia ei alături de gândirea raţionala a adultului.

Când conducea spre casă, plecând de la şedinţa noastră i s-a strecurat în minte o melodie din copilărie şi a început să cânte, foarte surprinsă că-şi amintea perfect toate versurile:

Te-ai gândit vreodată, când un dric trecea
C-ai fi următorul care-ar deceda?
Într-un mare cearceaf alb te vor înfăşură
Şase picioare sub pământ te vor îngropa
Într-o cutie neagră te vor aşeza
Voi arunca noroi şi pietre pe deasupra ta,
Şi totul va merge bine vreo săptămână,
Până când din sicriu, ceva o să-nceapă să curgă!
Viermii din tine vor ieşi, şi iar vor intra
Pe botul tău, cărţi ei vor juca
Ochii şi nasul ţi le vor mânca
Şi, dintre degetele de la picioare, grăsimea ţi-o vor devora
Un vierme mare, rostogolindu-şi ochii în cap
Îţi va ieşi prin ochi, după ce s-a târât prin stomac,
Stomacul tău verde vâscos va fi
Şi din el puroiul ca frişca va ţâşni
Pe-o felie de pâine-l aşezi
Şi, când eşti mort, astfel dejunezi.

Cântând, i se strecurau în minte amintiri cu surorile ei (Jennifer era cea mai mică) care o necăjeau fără milă cântându-i acest cântec în mod repetat, fără să le pese de tulburarea ei evidentă.

Faptul că şi-a amintit cântecul a fost o epifanie pentru Jennifer, făcând-o să înţeleagă că visul său recurent în care bea laptele viermilor, nu avea legătură cu sexul, ci cu moartea, erau viermi din mormânt, şi reprezentau pericolul şi lipsa de siguranţă pe care le-a trăit în copilărie. Aceasta revelaţie – ce păstra semiactivă viziunea despre moarte din copilărie – a deschis noi direcţii pentru terapie.

Anxietatea morţii în formă mascata

De multe ori e nevoie de un adevărat detectiv pentru a ridica la suprafaţă anxietatea morţii atunci când este mascată; oricine însă, fie că este sau nu în terapie, poate să o depisteze prin simpla introspecţie. Gândurile despre moarte se pot strecura şi pot pătrunde în visele cuiva, indiferent cât de adânc se ascund de zona conştientului. Orice coşmar este un vis în care anxietatea morţii a scăpat din zona securizată şi-l ameninţă pe cel care visează. Coşmarurile îl trezesc pe cel care doarme şi îi arată că viața lui e în pericol: fuge de un criminal, sau cade de la mare înălţime, sau se ascunde de o ameninţare mortală, sau agonizează, sau chiar e mort.

În vise, moartea apare adesea în forme simbolice. De exemplu, un bărbat de vârstă mijlocie cu probleme gastrice şi preocupări ipohondre că ar putea avea cancer la stomac, a visat că se afla într-un avion cu familia lui, călătorind spre o staţiune exotică din Caraibe. În următorul cadru, s-a văzut zăcând la pământ, încovoiat de durere de stomac. S-a trezit îngrozit, şi a înţeles instantaneu sensul visului: murise de cancer de stomac şi viaţa continuase fără el.

În sfârşit, anumite situaţii de viaţă prilejuiesc aproape întotdeauna anxietatea morţii: de exemplu, o boală gravă, moartea cuiva apropiat sau un pericol major şi ireversibil care ameninţă siguranţa imediată a cuiva, precum violul, divorţul, concedierea sau jaful. Reflecţiile legate de un astfel de eveniment generează, de obicei, apariţia temerilor manifeste legate de moarte.

Anxietatea fără obiect este, în mod real, anxietatea morţii

Cu mulţi ani în urmă, psihologul Rollo May a afirmat în gluma ca anxietatea fără motiv tinde să devină anxietate cu motiv. Cu alte cuvinte, anxietatea care „pluteşte liber” se atașează cu rapiditate de un obiect concret. Povestea lui Susan ilustrează utilitatea acestui concept, atunci când cineva are o anxietate disproporţionat de mare în legătură cu un anumit eveniment.

Susan, funcţionar public, de vârstă medie, foarte îngrijită și eficientă, m-a consultat din cauza unui conflict cu şeful ei. Ne-am întâlnit vreo câteva luni şi, în cele din urmă și-a părăsit serviciul şi şi-a deschis o firmă competitivă de mare succes.

Câțiva ani mai târziu, când m-a sunat pentru o consultație de urgenţă, cu greu i-am recunoscut vocea. În general optimistă şi sigură pe ea, Susan avea acum o voce tremurătoare şi panicată. Am văzut-o câteva ore mai târziu în aceeaşi zi şi m-am speriat, văzând cum arăta: de obicei calmă şi îmbrăcata cu gust, era acum răvăşită şi agitată, cu fața roșie și ochii umflați de plâns, cu un bandaj ușor murdar la gât.

Cu multe ezitări, mi-a spus ce s-a întâmplat. George fiul ei adult, un tânăr responsabil, cu o slujbă bună, era arestat sub acuzaţia de deţinere de droguri. Poliţia îl oprise pentru o mică greşeală în trafic şi găsiseră în maşina sa cocaină. Testul a fost pozitiv şi, pentru că urma un program de recuperare sponsorizat de stat, ca urmare a unor citaţii anterioare legate de condusul sub influenţa drogurilor, iar aceasta era a treia infracţiune de acest gen, a fost condamnat la o lună de închisoare şi să urmeze, timp de doisprezece luni un program de reabilitare.

Susan nu se oprise din plâns timp de patru zile. Nu putea să doarmă sau să mănânce şi nu fusese în stare să meargă la lucru (pentru prima dată în douăzeci de ani). Noaptea era terorizată de imagini înspăimântătoare ale fiului ei: bând lacom dintr-o sticlă aflată într-o pungă maro, murdar şi cu dinţii stricaţi, murind în şanţ.

„O să moară în închisoare", mi-a spus şi mi-a povestit că era epuizată de cât încercase să tragă toate sforile, să obţină pe orice cale eliberarea lui. Era distrusă când se uita la fotografii cu el în copilărie – angelic, cu părul creţ şi blond cu ochii plini de entuziasm – avea în faţă un viitor bogat in promisiuni.

Susan se considera o femeie foarte descurcăreaţă. Era o femeie care se ridicase singură şi care avusese succes în ciuda unor părinţi ineficienţi

şi libertini. Cu toate acestea, în această situaţie, se simţea total neajutorată.

„De ce mi-a făcut asta?" a întrebat. „E o rebeliune, un sabotaj intenţionat al planurilor pe care le aveam pentru el. Ce altceva ar putea să fie? Nu i-am dat totul – toate instrumentele care să-i asigure succesul –, cea mai buna educaţie, lecţii de tenis, de pian, de călărie? Şi aşa mă recompensează. Ce ruşine! Imaginează-ţi, să afle prietenii mei!" Susan murea de invidie gândindu-se la succesul pe care îl aveau copii prietenilor ei.

Primul lucru pe care l-am făcut a fost să-i amintesc lucrurile pe care le ştia deja. Imaginea fiului ei în şanţ era iraţională, un mod de a vedea catastrofa acolo unde nu exista. I-am arătat că, una peste alta, el făcuse progrese importante, urma un program de reabilitare bun şi făcea psihoterapie cu un consilier excelent. Recuperarea din orice fel de dependență e rareori lipsită de complicaţii: recidivele, adesea multiple, sunt inevitabile. Şi, bineînţeles, ştia şi ea asta; tocmai petrecuse o săptămână de psihoterapie de familie în cadrul programului de recuperare pe care-l urma fiul ei. Mai mult, soţul ei nu-i împărtăşea marile temeri legate de fiul lor.

Ştia de asemenea că întrebarea „De ce mi-a făcut George asta?" era iraţională, şi a dat din cap aprobator când i-am spus că trebuie să se excludă pe sine din situaţie. Recidiva lui nu avea nicio legătură cu ea.

Orice mamă ar fi fost supărată dacă fiul ei s-ar fi apucat din nou de droguri şi ar fi ajuns în închisoare, dar reacţia lui Susan era exagerată. Am început să suspectez că mare parte din anxietatea ei fusese dislocată din altă sursă.

M-a frapat mai ales sentimentul ei de neajutorare. Întotdeauna se considerase o femeie plină de resurse, iar acum aceasta părere despre sine se spulberase: nu putea face nimic pentru fiul ei (în afară de a se detaşa de viața lui).

Dar de ce ocupa George un loc atât de central în viața ei? Da, era fiul ei. Dar era ceva mai mult de atât. Ocupa un loc prea central. De parcă toată viaţa ei depindea de succesul lui. I-am spus că, pentru mulţi părinţi, copiii reprezintă adesea un proiect de mortalitate. Această idee i-a trezit interesul. Şi-a dat seama că încercase să se proiecteze în viitor prin George, dar acum ştia că trebuie să renunţe la asta:

„Nu e destul de puternic pentru o astfel de sarcină” a spus.

„Este vreun copil destul de puternic pentru o astfel de sarcina?” am întrebat-o.

„Şi, mai mult, George nu s-a angajat să facă asta, de aceea comportamentul iui, recidivele nu au legătură cu tine!”

Când, spre sfârşitul consultaţiei, am întrebat despre bandajul de la gat, mi-a spus că tocmai îşi făcuse o operaţie estetică pentru redarea fermităţii pielii. Pe măsură ce continuam să o întreb despre operaţie, a devenit iritată şi a insistat să ne întoarcem la fiul ei, motivul, a accentuat ea, pentru care mă contactase.

Dar am insistat.

„Spune-mi mai multe despre cum te-ai hotărât să-ţi faci operaţia.”

„Ei bine, nu-mi place cum arată corpul meu pe măsură ce îmbătrânesc; sânii mei, faţa mea, gâtul meu ofilit, mai ales. Operaţia e cadoul pe care mi l-am făcut cu ocazia aniversarii mele.”

„A câta aniversare?”

„Aniversarea cu A mare. Numărul 60. Săptămâna trecută.”

Mi-a vorbit despre ce înseamnă să ai şaizeci de ani şi cum timpul se apropie de sfârşit (iar eu am vorbit despre cum e să ai şaptezeci de ani). Apoi am concluzionat:

„Sunt sigur că neliniştea ta este excesivă, pentru că o parte din tine ştie foarte bine că recidivele apar în cursul aproape oricărui tratament antidependenţă. Cred că anxietatea ta vine din altă parte şi este reorientata asupra lui George”.

Susţinut de aprobarea constantă din cap a lui Susan, am continuat: „Cred că mare parte din anxietatea ta are legătură cu tine însăţi şi nu cu George. Are legătura cu aniversarea de şaizeci de ani, cu faptul că-ţi dai seama că îmbătrâneşti şi cu moartea. Mi se pare că, la un nivel foarte profund îți pui nişte probleme importante: Ce-o să faci cu restul vieţii tale? Ce o să-ţi aducă sens, acum că îţi dai seama că George nu va reuşi să facă acest lucru?”

Comportamentul lui Susan s-a schimbat treptat din iritare în interes deosebit: „Nu m-am gândit prea mult. A îmbătrânire şi la faptul că timpul se apropie de sfârşit. Şi nici nu am vorbit despre asta în şedinţele anterioare. Dar înţeleg ce vrei să spui.”

La sfârşitul consultaţiei m-a privit şi mi-a spus: „ Încă nu-mi dau seama cum mă vor ajuta ideile tale, dar pot să-ţi spun un lucru: mi-ai reţinut atenţia în aceste cincisprezece minute. E cea mai lungă perioadă de timp în patru zile, când George nu mi-a dominat complet gândurile.”

Am programat o nouă şedinţă pentru săptămâna următoare, la o oră matinală. Ştia, de când mai lucrasem cu ea, că dimineţile mi le rezervam scrisului şi a remarcat ca-mi schimbasem obiceiul. I-am spus că eram în afara programului pentru că urma să fiu plecat o parte din săptămână, pentru a participa la căsătoria fiului meu.

Încercând să contribui cu orice i-ar fi fost de folos, i-am spus la plecare: „E a doua căsătorie a fiului meu, Susan, şi-mi amintesc că am trecut printr-o perioadă proastă atunci când a divorţat; e groaznic să te simţi neajutorat ca părinte. Aşa că, ştiu din experienţă, ce îngrozitor te-ai simţit. Dorinţa de a ne ajuta copiii ne este înscrisă în gene.”

În următoarele două săptămâni, ne-am concentrat mult mai puţin asupra lui George şi mai mult asupra vieţii ei. Anxietatea legată de George s-a redus semnificativ. Psihoterapeutul său a sugerat (şi eu l-am susţinut) că ar fi mai bine atât pentru Susan, cât şi pentru George dacă nu ar mai comunica timp de câteva săptămâni. Ea voia să afle mai multe despre frica de moarte şi cum se raportează cei mai mulţi oameni la ea, iar eu i-am împărtăşit multe dintre ideile mele referitoare la anxietatea morţii, prezente în aceste pagini. În săptămâna a patra, mi-a comunicat că revine la normal şi am programat o şedinţă de concluzii câteva săptămâni mai târziu.

În această ultimă şedinţă, când am întrebat-o ce i s-a părut cel mai util în colaborarea noastră, a făcut o distincţie clară între ideile pe care i le-am sugerat şi faptul că a avut o legătură plină de semnificaţie cu mine.

„Cel mai valoros lucru – a zis ea – a fost ceea ce mi-ai spus despre fiul tău. Mi-a lăsat o impresie puternică faptul că ai comunicat cu mine în felul acela. Celelalte lucruri asupra cărora ne-am concentrat – cum am dislocat temerile legate de viaţa şi moartea mea şi le-am pus pe seama lui George – mi-au atras, cu siguranţă, atenţia. Cred că ai fost foarte la obiect… dar unele dintre idei – de exemplu, cele adaptate după Epicur – erau foarte… hm… intelectuale, şi nu pot să-ţi spun exact cât de mult m-

au ajutat. Nu încape însă nicio îndoială, totuşi, că în timpul consultaţiilor noastre s-a întâmplat ceva care a fost extrem de util."

Distincţia pe care a făcut-o între idei şi comunicarea dintre noi este un punct esenţial (vezi Capitolul 5). Oricât de importante sunt ideile, puterea le-o dau legăturile personale cu alţi oameni.

Mai târziu, în timpul acelei consultaţii, Susan m-a informat despre anumite schimbări uimitoare din viaţa ei: „Una dintre cele mai mare probleme ale mele este că sunt prea izolată, prin natura muncii mele. Am fost funcţionar public timp de prea mulţi ani, aproape toată viaţa mea adultă, şi acum îmi dau seama că nu mi s-a potrivit. Sunt o extravertită într-o profesie introvertită. Îmi place să intru în contact cu oamenii, să stabilesc legături. Să fii funcţionar public e ca la mănăstire. Trebuie să schimb ceea ce fac, şi în ultimele săptămâni, soţul meu şi cu mine am discutat serios despre viitorul nostru. Mai am încă timp pentru o altă carieră. N-aş suporta să îmbătrânesc şi, uitându-mă înapoi, să-mi dau seama că n-am încercat niciodată să iac altceva."

Mi-a povestit apoi că ea şi soţul ei vorbeau în trecut, mai în glumă, mai în serios, despre cum ar fi să cumpere un han în Napa Valley. Acum devenise deodată o chestiune serioasă, astfel că îşi petrecuseră weekendul anterior în compania unui agent imobiliar, vizitând diverse hanuri care erau de vânzare:

Aproximativ şase luni mai târziu, am primit ae la Susan o fotografie cu un fermecător han din Nappa Valley, pe spatele căreia era scrisă o invitaţie de a merge în vizită: „Prima noapte e din partea casei!"

Povestea lui Susan ilustrează câteva aspecte importante, în primul, este vorba despre anxietatea ei exagerată. Bineînţeles, era supărată că fiul ei se afla în închisoare. Ce părinte nu ar fi? Dar reacţiona la asta ca la o catastrofă. La urma urmelor, fiul ei avusese probleme cu drogurile timp de mulţi ani şi recidivase şi cu alte ocazii.

Am făcut o presupunere de specialist în momentul în care mi-am dat seama, după bandajul murdar de la gâtul ei, că îşi făcuse o operaţie estetică. Oricum riscul să greşesc era mic, pentru că nimeni din palierul ei de vârstă nu scapă de îngrijorarea legată de îmbătrânire. Operaţia estetică şi reperul celei de-a şaizecea aniversări stârniseră anxietatea morţii în formă mascată, anxietate pe care ea o pusese pe seama problemelor cu fiul ei. În şedinţele noastre de terapie, am făcut-o să-şi

conştientizeze sursa anxietăţii şi am încercat să o ajut să se confrunte cu ea.

Susan a fost zguduită de câteva revelaţii: aceea că trupul ei îmbătrâneşte, că fiul ei reprezenta proiectul ei de nemurire şi că avea putere limitată de a-l ajuta, de a opri îmbătrânirea. În cele din urmă, faptul că a înţeles că acumulase un munte de regrete pe parcursul vieţii, a determinat o schimbare majoră în viaţa ei.

Acesta este primul dintre multele exemple pe care le voi oferi, care demonstrează ce putem face mai mult decât doar să reducem anxietatea legată de moarte. Conştientizarea morții poate avea rolul de experienţă revelatoare, de catalizator extrem de util pentru schimbări importante ale cursului vieții.

Capitolul 3

Experienţa revelatoare

Unul dintre cele mai cunoscute personaje din literatură este Ebenezer Scrooge, bătrânul zgârcit, singuratic şi răutăcios din *Poveste de Crăciun,* al lui Charles Dickens. Totuşi, ceva remarcabil s-a întâmplat cu Ebenezer Scrooge la sfârşitul poveştii, o transformare semnificativă. Aparenţa sa de gheaţă se topeşte şi el devine cald, generos şi nerăbdător să-i ajute pe angajaţii şi pe asociaţii săi.

Ce s-a întâmplat? Ce a alimentat transformarea lui Scrooge? Nu conştiinţa sa. Nici căldura colindătorilor. De fapt, a fost o formă de terapie de şoc existenţială sau, aşa cum o voi numi în această carte, o experienţă revelatoare. Spiritul Viitorului (Spiritul Crăciunul Ce Va Să Vină) îl vizitează pe Scrooge şi-i aplică o doză de terapie de şoc, înfăţişându-i viitorul. Scrooge îşi vede cadavrul neglijat, vede străini amanetându-i lucrurile (chiar şi cearceafurile şi cămaşa de noapte), şi-i aude pe membrii comunităţii sale discutând despre moartea sa cu lejeritate. Apoi, Spiritul Viitorului îl însoţeşte pe Scrooge în curtea bisericii, să-şi vadă mormântul. Scrooge se uită la piatra funerară, pipăie cu degetele literele care formează numele său şi, în acel moment, suferă o transformare. În următoarea secvenţă, Scrooge este o persoană caldă şi plină de înţelegere.

Alte exemple de experienţe revelatoare – o confruntare cu moartea care îmbogăţeşte viaţa – sunt de găsit cu prisosinţă în marea literatură şi în film. Pierre, protagonistul romanului lui Tolstoi, *Război şi pace,* se află în faţa plutonului de execuţie, dar este graţiat după ce câţiva oameni din faţa lui sunt împuşcaţi. Un suflet pierdut înainte de această întâmplare, Pierre se schimbă şi trăieşte cu entuziasm şi cu scop în restul romanului. (În viaţa reală, Dostoievski a avut parte, la douăzeci şi unu de ani, de o graţiere similară, în ultimul moment, şi viaţa lui s-a schimbat în acelaşi fel).

Gânditori dintr-o perioadă timpurie, mult înainte de Tolstoi încă de la începutul cuvântului scris – ne-au amintit de interdependenţa dintre

viaţă şi moarte. Stoicii (de exemplu Crisipus, Zeno, Cicero şi Marc Aureliu) ne-au arătat că a învăţa să trăieşti bine înseamnă a învăţa să mori bine şi, invers, că a învăţa să mori bine înseamnă să înveţi să trăieşti bine. Cicero a spus că „a filosofa înseamnă să te pregăteşti pentru moarte.” Sfântul Augustin scria: „numai în faţa morţii se naşte natura adevărată a omului. Mulţi călugări medievali păstrau un craniu uman în chilia lor pentru a se concentra asupra mortalităţii şi a lecţiei pe care aceasta o dă pentru felul de a trăi viaţa.” Montaigne recomanda oricărui scriitor o cameră cu vedere largă către un cimitir, pentru că aceasta ascute gândirea. În aceste feluri, dar şi în multe altele, mari învăţaţi ne-au reamintit pe parcursul secolelor că, deşi moartea fizic ne distruge, ideea de moarte ne salvează.

Deşi moartea ca proces fizic ne distruge, ideea de moarte ne salvează. Să examinăm această idee mai îndeaproape. Ne salvează? De ce anume? Şi cum ne salvează ideea de moarte?

Diferenţa dintre „Cum sunt lucrurile” şi „Faptul că lucrurile sunt”

O dialectică exprimată de Heidegger, filosoful german din secolul XX, clarifică acest paradox. El propune două modalităţi de existenţă: modalitatea cotidiană şi modalitatea ontologică (de la onto, „fiinţă” şi logos, „studiu”). În existenţa cotidiană, sunteţi total absorbiţi de ceea ce vă înconjoară, şi vă minunaţi de cum sunt lucrurile în lume; în timp ce în existenţa ontologică, apreciaţi şi vă concentraţi atenţia asupra miracolului „fiinţei” în sine şi sunteţi uimiţi de faptul că lucrurile sunt, că voi sunteţi.

Există o diferenţă crucială între cum sunt lucrurile, şi faptul că lucrurile sunt. Când sunteţi absorbiţi de existenţa cotidiană, vă îndreptaţi atenţia către lucruri efemere, precum aspectul fizic, stil, posesiuni sau prestigiu. Când trăiţi în modalitatea ontologică, dimpotrivă, nu sunteţi doar mult mai conştienţi de existenţă şi mortalitate, şi de celelalte caracteristici imuabile ale vieţii, dar, de asemenea, sunteţi şi mult mai neliniştiţi şi mai înclinaţi să faceţi schimbări esenţiale. Sunteţi determinaţi să vă angajaţi cu toata responsabilitatea umană fundamentală să construiţi o viaţă în care să existe în mod autentic participare, conectivitate, sens şi realizare de sine.

Multe relatări ale unor schimbări semnificative şi de durată, catalizate de o confruntare cu moartea, vin în sprijinul acestui punct de vedere. Lucrând intensiv vreme de zece ani cu pacienţi care urmau să moară de cancer, am descoperit că mulţi dintre ei, în loc să se lase paralizaţi de disperare, aveau o atitudine pozitivă şi erau radical transformaţi. Îşi modificaseră priorităţile în viaţă, ignorând aspectele triviale ale existenţei. Îşi asumaseră puterea de a alege să nu facă lucrurile pe care chiar nu doreau să le facă. Comunicau mai profund cu cei pe care îi iubeau, şi apreciau mai mult aspectele fundamentale ale vieţii: schimbarea anotimpurilor, frumuseţea naturii, ultimul Crăciun sau An Nou.

Mulţi au vorbit despre o diminuare a temerilor faţa de alţi oameni, despre o mai mare disponibilitate de a-şi asuma riscuri şi o mai mică îngrijorare că ar putea fi respinşi. Unul dintre pacienţii mei a făcut un comentariu amuzant despre cum „cancerul vindecă nevroza"; altul mi-a spus: „Ce păcat că a trebuit să aştept până acum, până când corpul mi-a fost ciuruit de cancer, ca să învăţ să trăiesc!

Experienţa revelatoare la sfârşitul vieţii: Ivan Ilici, personajul lui Tolstoi

În romanul lui Tolstoi *Moartea lui Ivan Ilici,* protagonistul, un birocrat de vârsta a doua, egocentric şi arogant, are o boală abdominală incurabilă şi agonizează într-o durere continuă. La apropierea morţii, Ivan Ilici îşi dă seama că toată viaţa s-a apărat de noţiunea de moarte prin preocuparea sa pentru prestigiu, aspectul exterior şi bani. Devine furios pe toată lumea din jurul său care perpetuează negarea şi falsitatea, dându-i speranţe nefondate că se va face bine.

Apoi, în urma unei conversaţii uimitoare purtate cu zona cea mai profundă a sinelui, găseşte într-un moment de mare claritate înţelegând că moare atât de rău pentru că a trăit atât de rău. Toată viaţa lui a fost greşită. Ascunzându-se de moarte, s-a ascuns şi de viaţă. Îşi compară viaţa cu senzaţia pe care o avea adesea în trenuri, când credea că merge înainte, dar, de fapt, mergea înapoi. Pe scurt, devine conştient de existenţa ca atare.

Deşi moartea se apropie repede pentru Ivan Ilici, el îşi dă seama că încă mai are timp. Devine conştient că nu numai el, ci toate fiinţele vii trebuie să moară. Descoperă compasiunea, un sentiment nou pentru el. Simte un fel de tandreţe faţă de ceilalţi: pentru fiul său tânăr care-i sărută mâna, pentru servitorul care îl îngrijeşte într-un mod firesc şi iubitor; şi chiar, pentru prima dată, pentru tânăra lui soţie. Simte compasiune pentru ei, pentru suferinţa pe care le-a provocat-o şi, în cele din urmă, moare nu în suferinţă, ci simţind bucuria compasiunii intense.

Romanul lui Tolstoi nu este numai o capodoperă literară dar şi o lecţie puternică şi, într-adevăr, se găseşte adesea pe lista de lecturi a celor care urmează cursuri de îngrijire a muribunzilor.

O astfel de conştientizare a faptului de a exista duce la schimbări personale importante, dar cum să treci de la modalitatea cotidiană de existenţă, la modalitatea generatoare de schimbare? Simpla dorinţă sau chiar un efort continuu în acest sens nu sunt suficiente. Dimpotrivă, e nevoie de o experienţă urgentă şi irevocabilă pentru a trezi o persoană şi a o smulge din existenţa cotidiană, conducând-o în cea ontologică. Aceasta este ceea ce numesc experienţa revelatoare.

Dar cum putem avea experienţe revelatoare în viaţa cotidiană, noi cei care nu suferim de cancer, nici nu ne aflăm în fata plutonului de execuţie şi nici nu suntem vizitaţi de Spiritul Viitorului? Din experienţa mea, factorii majori care favorizează o experienţă revelatoare sunt evenimentele de primă importanţă din viaţă:

Suferinţa cauzată de moartea cuiva drag

O boală incurabilă încheierea unei relaţii intime

Un prag de vârstă important, o aniversare semnificativă (cincizeci, şaizeci, şaptezeci de ani, ş.a.m.d)

O traumă devastatoare, cum ar fi un incendiu, un viol sau un jaf

Plecarea copiilor de acasă (sindromul cuibului gol)

Pierderea unei slujbe sau o schimbare de carieră

Pensionarea

Internarea într-un azil

În sfârşit, visele puternice, care aduc la suprafaţa un mesaj dintr-o zonă mai adâncă a eului, pot servi ca experienţe revelatoare.

Fiecare dintre relatările următoare, alese din experienţa clinică, ilustrează o formă diferită de experienţă revelatoare. Toate strategiile pe care le folosesc cu pacienţii mei sunt accesibile oricui: pot fi modificate şi folosite nu numai în introspecţii, ci şi pentru a-i ajuta pe cei dragi.

Suferinţa ca experienţă revelatoare

Doliul şi pierderea cuiva pot determina pe cineva să aibă o revelaţie să devină conştient de faptul că există, aşa cum s-a întâmplat cu Alice, o văduvă care a trebuit să se confrunte atât cu suferinţa, cât şi cu mutarea într-un azil; cu Julia a cărei durere pricinuită de moartea unui prieten a scos la iveală propria anxietate în faţa morţii; şi cu James care ascunsese adânc, timp de ani de zile, durerea cauzată de moartea fratelui său.

Efemeritatea continuă: Alice

Am fost analistul lui Alice foarte mult timp. Cât de mult? Ţineţi-vă bine, voi toţi cititorii mai tineri obişnuiţi cu modelul de terapie de scurtă durată din ziua de azi. I-am oferit consultaţii mai bine de treizeci de ani!

Nu treizeci de ani consecutivi (deşi trebuie să remarc că unii oameni chiar necesită un astfel de sprijin continuu). Alice – care, împreună cu soţul ei, Albert, deţinea şi administra un magazin de instrumente muzicale – m-a sunat prima dată la vârsta de cincizeci de ani, din cauza agravării unor conflicte pe care le avea cu fiul ei, precum şi cu nişte prieteni şi cu nişte clienţi. A urmat şedinţe de terapie individuala timp de doi ani şi terapie de grup timp de trei ani. Deşi a făcut progrese serioase, în următorii douăzeci şi cinci de ani s-a întors de câteva ori pentru a face fată unor situaţii de criza majoră. Ultima consultaţie a avut loc lângă patul ei, cu puţin timp înainte să moară, la vârsta de optzeci şi patru de ani. Alice m-a învăţat foarte multe, mai ales despre etapele tensionate din a doua jumătate a vieţii

Următorul episod şi-a făcut apariţia în ultima parte a colaboram noastre, când ea avea şaptezeci şi cinci de ani, și a durat patru ani. Alice mi-a cerut ajutorul când soţul ei a fost diagnosticat cu demenţă Alzheimer. Avea nevoie de sprijin: sunt puţine chinuri mai mari decât să asişti la prăbuşirea treptată dar ireversibilă a minţii partenerului tău de viaţă.

Alice a suferit în timp ce soţul ei parcurgea toate stadiile inevitabile: primul, pierderea radicală a memoriei de scurtă durată, când dispăreau cheile şi portofelele; apoi, uita unde şi-a parcat maşina şi ea trebuia să umble prin tot oraşul căutând-o; apoi stadiul în care el se rătăcea şi era adus acasă de politie, apoi deteriorarea obiceiurilor de igiena personală, apoi o radicală cădere în sine însoţită de pierderea empatiei. Ultima pe lista ororilor trăite de Alice a fost când soţul ei, cu care fusese împreună vreme de cincizeci şi patru de ani, nu a mai recunoscut-o.

După ce Albert a murit, ne-am concentrat asupra doliului şi mai ales asupra tensiunii pe care o simţea pendulând între suferinţă şi uşurare – suferinţa de a-l fi pierdut pe acel Albert pe care-l ştia şi-l iubea de când era adolescentă, şi uşurarea de a fi fost eliberată de corvoada de a-l îngriji zi şi noapte pe străinul care devenise.

La câteva zile după înmormântare, după ce prietenii şi familia s-au întors la vieţile lor pline şi ea s-a trezit într-o casă goală, o nouă frică s-a instaurat: a început să fie terorizată de gândul că un străin ar putea intra în casă noaptea. Nimic nu se schimbase în lumea dinafară; cartierul sau locuit de clasa de mijloc era la fel de stabil şi sigur ca întotdeauna. În blocul ei locuiau vecini cunoscuţi şi prietenoşi, printre care şi un poliţist. Poate că Alice s-a simţit fără apărare în lipsa soţului ei; deşi capacităţile sale fizice erau limitate de ani buni, simpla lui prezenţă oferea un sentiment de siguranţă. În cele din urmă, un vis a făcut-o să înţeleagă sursa spaimei sale.

Stau la marginea unei piscine cu picioarele în apă şi încep să mă simt înfricoşată, pentru că spre mine vin frunze mari pe sub apă. Le simt frecându-se de piciorul meu – uhh… si acum mă înfior când mă gândesc la ele. Sunt negre şi mari și ovale. Încerc să fac valuri cu picioarele ca să îndepărtez frunzele, dar picioarele îmi sunt trase în jos de pungi cu nisip. Sau poate că sunt pungi cu var.

„Atunci m-a cuprins panica, a spus ea, şi m-am trezit țipând. Timp de patru ore am evitat să adorm, de teamă că voi visa din nou.”

Una dintre asocierile pe care le-a făcut cu visul i-a dezvăluit sensul:

„Pungi cu var? Ce înseamnă asta pentru tine?” am întrebat-o.

„Îngropare, a răspuns. Nu asta aruncau în mormintele comune din Irak? Şi la Londra, pe vremea ciumei?”

Deci străinul era moartea. Moartea ei. Moartea soţului ei o expusese morţii.

„Daca el a murit, a spus, atunci şi eu pot să mor. Si voi muri.”

La câteva luni după moartea soţului, Alice a hotărât să se mute din casa în care trăise patruzeci de ani într-un azil care oferea îngrijire şi asistenţă medicală, de care avea nevoie pentru hipertensiune şi scăderea vederii la distantă mică.

Acum Alice devenise preocupată de împărţirea bunurilor ei. Nu se putea gândi la nimic altceva. Să se mute într-un apartament mic, dintr-o casă mare cu patru dormitoare plină de mobilă, suveniruri şi o colecţie de instrumente muzicale vechi, însemna, desigur, să renunţe la multe lucruri. Singurul ei copil, un fiu aflat mereu pe drumuri, care lucra acum în Danemarca şi locuia într-un apartament mic, nu avea loc pentru lucrurile ei. Una dintre cele mai dureroase hotărâri pe care trebuia să le ia, era ce să facă cu instrumentele muzicale pe care ea şi Albert le adunaseră pe parcursul vieţii împreună. Adesea, în tăcerea şi singurătatea vieţii ei din care rămânea tot mai puţin, auzea corzile fantomatice ale bunicului ei, cântând la violoncelul Paolo Testore 1751, sau pe cele ale clavecinului British 1775 al soţului ei. Și mai era şi concertina englezească şi magnetofonul primite de la părinţii ei drept cadou de nuntă.

De fiecare obiect din casă erau legate amintiri al căror singur posesor era acum doar ea. Mi-a spus că fiecare dintre aceste obiecte va ajunge pe mâinile unor străini care nu vor şti istoria lor şi nici nu le vor preţui aşa cum făcea ea. Şi până la urmă, odată cu moartea ei, se vor şterge toate amintirile preţioase, imprimate în concertină, violoncel, flauturi, diverse tipuri de fluiere şi atâtea altele. Trecutul ei urma sa moară odată cu ea.

Ziua mutării lui Alice se apropia cu repeziciune. Bucata cu bucată, mobila şi bunurile pe care nu le putea păstră au dispărut – vândute, date prietenilor sau străinilor. Pe măsură ce casa i se golea, panica dislocării creştea.

Ultima ei zi în casă a fost devastatoare. Pentru că noii proprietari voiau să facă reamenajări majore, au insistat ca locuinţa să fie în

întregime goală. Chiar şi rafturile pentru cărţi au trebuit îndepărtate. Privind cum sunt desprinse de pe pereţi, Alice a rămas uimită să vadă în spatele lor dungi de vopsea albastră, nuanţa oului de prihor, pe pereți.

Albastru ca oul de prihor! Alice îşi amintea aceasta culoare. Cu patruzeci de ani în urmă, când se mutase în casă, pereţii erau în această nuanţă. Şi, pentru prima oară în atâția ani, îşi amintea înfăţişarea femeii care îi vânduse casa, chipul încruntat, înăcrit al unei văduve, care era frustrată că trebuie să plece din casa ei. Acum şi Alice era văduvă, înăcrită şi frustrată că trebuie să plece din casa ei.

Viața e o paradă, şi-a spus în sinea ei. Bineînţeles! Ştiuse întotdeauna că toate trec. Nu participase odată, timp de o săptămână, la un workshop de meditaţie, unde cuvântul în Pali pentru trecător, *anicca,* era incantat la nesfârşit. Dar şi când vine vorba de asta, cum se întâmplă cu toate lucrurile, este o diferenţă uriaşă între a avea cunoştinţă despre ceva, şi a cunoaşte din propria experienţă.

Acum înţelesese cu adevărat că şi ea era trecătoare, nu făcuse decât să treacă prin casă, la fel ca toţi ceilalţi care locuiseră acolo. Şi casa însăşi era trecătoare, şi urma să dispară într-o zi, pentru a face loc altei case, pe acelaşi teren. Procesul de a-şi da lucrurile şi de a se muta a fost o experienţă revelatoare pentru Alice, care se învăluise mereu în iluzia confortabilă a unei vieţi bine mobilate şi tapisate. Acum a învăţat că abundenţa posesiunilor o adăpostise de duritatea existenţei.

La următoarea noastră consultaţie, i-am citit cu voce tare un fragment relevant din *Anna Karenina*, a lui Tolstoi, în care soţul Annei, Alexei Alexandrovici, şi-a dat seama că Anna intenţiona cu adevărat să-l părăsească: „Se simţea ca un om care, în timp ce traversa liniştit un pod, descoperea deodată că podul este rupt, şi că dedesubt se află o prăpastie. Prăpastia era viaţa însăşi, iar podul era viaţa artificială pe care Alexei Alexandrovici o trăise."

Alice întrezărise şi ea eşafodajul şubred al vieţii şi golul de dedesubt. Citatul din Tolstoi o ajutase, pe de o parte pentru că dăduse un nume experienţei sale, atribuindu-i astfel o senzaţie de familiaritate şi control, pe de altă parte datorită implicaţiilor pe care acest lucru le avea pentru relaţia dintre noi, şi anume faptul că eu dedicasem timp şi efort ca să găsesc pasajul care conţinea unele dintre rândurile mele favorite din Tolstoi.

Povestea lui Alice conţine câteva idei care vor ieşi din nou la suprafaţă în alte relatări din această carte. Moartea soţului ei a determinat apariţia propriei sale anxietăţi în faţa morţii. Prima dată a fost exteriorizată ca teamă de un intrus, apoi a venit sub forma unui coşmar, apoi în mod mult mai făţiş, în perioada de doliu, când Alice a înţeles că „Dacă el a murit, şi eu voi muri.” Toate aceste experienţe, la care se adaugă pierderea multor obiecte preţioase, încărcate de amintiri, au făcut-o să treacă în modalitatea ontologică de existenţă, fapt care a dus, în cele din urmă la o schimbare personală majoră.

Părinţii lui Alice muriseră de mult, iar moartea partenerului de viaţă a pus-o faţă în faţă cu precaritatea propriei existenţe. Acum nimeni nu mai stătea între ea şi mormânt. Această experienţă nu este nici pe departe una neobişnuită. După cum voi sublinia de mai multe ori în aceste pagini, o parte comună, dar de multe ori ignorată a doliului este confruntarea supravieţuitorului cu propria sa moarte.

Un final neaşteptat. Când a venit timpul ca Alice să plece din casa ei şi să se mute la azil, mi-am adunat forţele: mă temeam să nu cadă într-o disperare şi mai adâncă, poate irevocabilă. Cu toate astea, la două zile după ce s-a mutat, a intrat în biroul meu, cu un pas uşor, aproape zburdalnic, s-a aşezat, şi m-a lăsat fără grai.

„Sunt fericită!” a spus.

În toţi anii în care am lucrat cu ea, nu a început niciodată o şedinţă în acest fel. Care erau motivele acestei euforii? (Întotdeauna îmi învăţ studenţii că a înţelege factorii care îi determină pe pacienţi să se simtă mai bine, este la fel de important ca a-i înţelege pe cei care-i fac să se simtă mai rău.)

Fericirea ei îşi avea sursa în trecutul îndepărtat. Crescuse în orfelinate, împărţise întotdeauna camera cu alţi copii, se măritase de tânără şi se mutase în casa soţului ei, şi toata viaţa tânjise după o cameră a ei. Când era adolescentă, fusese foarte impresionată de eseul *O cameră separată* al Virginiei Woolf. Ce o făcea fericită, era faptul că acum, la optzeci de ani, într-un azil, avea în sfârşit o cameră doar a ei.

Şi nu numai atât, simţea că are ocazia să repete o etapă timpurie a vieţii ei: să nu aibă partener, să fie singură, pe cont propriu, şi, de data asta, să se descurce bine; îşi putea permite să fie liberă şi autonomă.

Numai cineva care avea o legătură profundă cu ea şi care îi cunoştea pe deplin trecutul şi marele complex inconştient, putea să înţeleagă această transformare, în care istoria inconştientului personal este un atu pentru temerile existenţiale.

Un alt factor a jucat un rol important în starea ei de bine: un sentiment de eliberare. Să se despartă de mobilă a fost o mare pierdere, dar şi o uşurare. Bunurile sale erau preţioase, dar încărcate de amintiri. Despărţirea de ele a fost ca şi cum ar fi năpârlit; şi, eliberată de fantomele şi rămăşiţele trecutului, avea acum o cameră nouă, o piele nouă, un nou început. O viaţă nouă la optzeci de ani.

Anxietatea morţii în formă mascată: Julia

Julia, psihoterapeut britanic în vârstă de patruzeci şi nouă de ani, care locuieşte acum în Massachusetts, mi-a cerut câteva consultaţii în timpul unei vizite de două săptămâni în California, pentru a o ajuta să rezolve o problemă care persista în ciuda terapiilor anterioare.

În urma morţii unei prietene, cu doi ani înainte, Julia nu numai că nu a reuşit să-şi revină după această pierdere, dar a dezvoltat un set de simptome care i-au afectat grav viaţa. Devenise ipohondră peste măsură: cea mai mică durere sau spasm o alarma şi-o făcea să-şi sune doctorul. Mai mult, începuse să se teamă să facă multe dintre lucrurile care îi plăceau: patinaj, ski, scufundări sau orice altceva care implica un risc oricât de mic. Începuse să simtă disconfort şi atunci când conducea şi a fost nevoie să ia Valium înainte să se îmbarce în avion spre California. Părea că moartea prietenei sale alimentase o anxietate a morţii considerabilă, mascată la suprafaţă.

Punând cap la cap ideile ei despre moarte într-o manieră directă, făcând apel la date concrete, am aflat că, la fel ca mulţi dintre noi, a descoperit moartea în copilărie, când a găsit păsări moarte şi insecte, şi când a participat la înmormântarea bunicilor ei. Nu-şi amintea momentul când a avut pentru prima dată revelaţia propriei morţi inevitabile, dar ţinea minte că în adolescenţă s-a gândit o dată sau de două ori la moartea ei: „era ca şi cum s-ar fi deschis o trapă dedesubtul meu şi aş fi căzut pentru totdeauna în întuneric. Cred că mi-am impus să nu mă mai gândesc la asta.”

„Julia, am spus după aceea, dă-mi voie să-ţi pun o întrebare simplistă. De ce te sperie moartea aşa de tare? Ce anume legat de moarte te înfricoşează?”

A răspuns imediat: „Toate lucrurile pe care nu am apucat să le fac.”

„Cum aşa?”

„Va trebui să-ţi spun despre trecutul meu ca artist. Prima mea identitate a fost cea de artist. Toată lumea, toţi profesorii mei, mi-au spus că sunt foarte talentată. Dar, cu toate că am primit suficiente laude în timpul adolescenţei şi tinereţii, după ce m-am hotărât să studiez psihologia, am lăsat arta deoparte.”

Apoi s-a corectat: „Nu, nu e întocmai corect. Nu am lăsat-o deoparte cu totul. Încep întotdeauna desene sau tablouri, dar nu le termin niciodată. Încep un tablou, apoi îl îndes în birou, care, ca şi dulapul meu de la muncă, este ticsit de lucrări neterminate.”

„De ce? Dacă îţi place să pictezi şi începi proiecte, ce te împiedică să le termini?”

„Banii. Sunt foarte ocupată şi fac terapie cu normă întreagă.”

„Câţi bani câştigi? De câţi bani ai nevoie?”

„Multora li s-ar părea o sumă frumuşică – am consultaţii cel puţin patruzeci de ore pe săptămână, adesea chiar mai mult. Dar am de plătit taxe uriaşe pentru doi copii care învaţă la şcoli private.”

„Şi soţul tău? Spuneai că şi el este tot psihoterapeut. Şi el munceşte tot atât de mult şi câştigă la fel de mult?”

„Are tot atâţia pacienţi, câteodată mai mulţi, şi câştigă mai bine, multe dintre consultaţiile lui sunt testări neuropsihice, care sunt mult mai profitabile.”

„Deci se pare că tu şi soţul tău câştigaţi împreună mai mulţi bani decât aveţi nevoie. Şi totuşi, îmi spui că banii te împiedică total să te ocupi de arta ta?”

„Păi da, banii mă împiedică, dar într-un mod ciudat. Vedeţi, eu şi soţul meu am concurat întotdeauna la câştiguri. Nu o recunoaştem deschis, nu e o competiţie explicită, dar ştiu că e acolo tot timpul.”

„Ei bine, dă-mi voie să te întreb ceva. Să presupunem că o pacientă intră în biroul tău şi îţi spune că este foarte talentată şi tânjeşte să se exprime creativ, dar nu poate face asta deoarece concurează cu soţul ei la venituri, venituri de care nu are nevoie. Ce i-ai spune?”

Aud şi acum răspunsul instantaneu al Juliei, cu accentul apăsat britanic. „I-aş spune: trăieşti o viaţă absurdă!”

Astfel că munca Juliei pe parcursul terapiei a fost să găsească un fel de a trăi mai puțin absurd. Am discutat despre competitivitatea din mariajul ei și despre ce însemnau toate desenele pe jumătate începute din biroul și din dulapurile ei. Ne-am pus problema, de exemplu, dacă nu cumva ideea unui destin alternativ avea rolul să contracareze linia dreaptă de la naștere la moarte. Sau poate că nu-și termina tablourile reprezenta în seine o recompensă, în sensul că nu ajungea să-și testeze cu adevărat limitele talentului. Poate că voia să continue să creadă că ar fi putut face lucruri mari, dacă și-ar fi dorit. Poate că era ceva atrăgător în ideea că, dacă și-ar fi dorit, ar fi putut fi o mare artistă. Poate că niciuna operele sale artistice nu se ridica la nivelul pe care și-l impunea ea.

Julia a rezonat mai ales cu ultima sugestie. Era mereu nemulțumită de sine și se motiva cu un moto pe care îl memorase de pe o tablă de la școală, la vârsta de opt ani:

Bine, *mai bine, foarte bine*
Să nu te laşi niciodată
Până când binele nu-l faci mai bine
Şi mai binele, foarte bine.

Povestea Juliei constituie un alt exemplu despre felul în care anxietatea în fața morții poate lua forme deghizate. A venit la terapie cu o serie de simptome care erau o deghizare transparentă a anxietăţii față de moarte. Mai mult, ca și în cazul lui Alice simptomele au apărut după moartea cuiva drag, un eveniment care a servit ca experiență revelatoare, care a făcut-o să se confrunte cu propria ei moarte. Terapia a avansat rapid; pe parcursul a câtorva ședințe durerea și comportamentul ei temător au dispărut, și a început să se confrunte direct cu felul nesatisfăcător în care trăia.

„Ce anume te sperie când te gândești la moarte?”, o întrebare pe care le-o adresez adesea pacienților mei, determină răspunsuri variate care accelerează munca terapeutică. Răspunsul Juliei: „Toate lucrurile pe care nu am apucat să le fac" atrage atenţia asupra unei teme de mare

importanţă pentru toţi cei care tatonează sau se confruntă cu moartea: relaţia direct proporţională dintre teama de moarte şi sentimentul vieţii netrăite.

Cu alte cuvinte, cu cât ţi-ai trăit mai puţin viaţa, cu atât anxietatea în faţa morţii este mai mare. Cu cât mai mare este eşecul de a trăi o viaţă împlinită, cu atât mai mult te vei teme de moarte. Nietzsche a exprimat eficient această idee în două epigrame scurte: „Consumă-ţi viaţa" şi „Mori la timpul potrivit", la fel ca Zorba grecul al cărui îndemn este: „Nu-i lăsa morţii nimic mai mult decât un castel ars", sau Sartre în autobiografie: „Mă îndreptam în tăcere spre sfârşitul meu… sigur că ultima zvâcnire a inimii mele va fi imprimată pe ultima pagină a operei mele şi moartea nu va lua decât un om mort."

Umbra lungă a unui frate mort: James

James, un asistent juridic în vârstă de patruzeci şi doi de ani, a început terapia din mai multe motive: îşi ura meseria, se simţea neliniştit şi nu-şi găsea locul, abuza de alcool, şi nu avea nicio legătură intimă, în afara unei relaţii tensionate cu soţia. La primele noastre şedinţe, n-am putut să disting, din sumedenia de probleme – interpersonale, profesionale, maritale, abuzul de alcool – nicio preocupare legată de probleme existenţiale ca efemeritatea sau moartea.

În curând, totuşi, probleme de la un nivel mai adânc au început să iasă la suprafaţă. De exemplu, am observat că, ori de câte ori exploram subiectul izolării lui faţă de ceilalţi, ajungeam mereu în acelaşi punct: moartea fratelui său mai mare, Eduardo.

Eduardo murise la vârsta de optsprezece ani într-un accident de maşină, când James avea şaisprezece ani. Doi ani mai târziu, James a plecat din Mexico să urmeze colegiul în Statele Unite şi, de atunci, şi-a văzut familia o dată pe an: întotdeauna mergea acasă, la Oaxaca, în noiembrie, pentru comemorarea fratelui său, de *El día de los muertos,* ziua morţilor.

Mai era ceva ce începuse să apară la aproape fiecare şedinţă: subiectul începutului şi sfârşitului. James era frământat de probleme escatologice, chestiuni legate de sfârşitul lumii, şi învăţase, practic, pe de

rost Cartea Revelaţiilor. Şi chestiunea originilor îl fascina, în special textele antice sumeriene, care, după părerea lui, atribuiau origini extraterestre speciei umane.

Mi s-a părut dificil să mă confrunt cu aceste subiecte. În primul rând, durerea pentru fratele lui nu era accesibilă: reacţia lui emoţională legată de moartea fratelui său era înconjurată de amnezie. Înmormântarea lui Eduardo? James îşi amintea un singur lucru: că era singurul de acolo care nu plângea. Reacţionase, a spus el, ca şi cum ar fi citit în ziar despre drama altei familii. Chiar şi la comemorarea anuală, James se simţea de parcă numai trupul lui era acolo, dar mintea şi spiritul, nu.

Anxietate faţă de moarte? Nu era o problemă pentru James care a spus că moartea nu i se părea ameninţătoare. De fapt, considera comemorarea un eveniment pozitiv şi aştepta cu plăcere o reuniune cu familia sa.

Am explorat convingerile lui paranormale din mai multe direcţii, încercând din răsputeri să nu-mi arăt scepticismul extrem, făcându-l astfel defensiv. Strategia mea consta în a evita conţinutul (adică poziţiile pro şi contra despre întâlniri cu extratereștri sau semnele rămase în urma vizitelor unor OZN-uri) şi în a mă concentra, în loc de asta, pe două lucruri, semnificaţia psihologică a interesului său şi epistemologia sa, adică în ce mod îşi valida ceea ce ştia (ce surse folosea şi ce anume constituia o dovadă suficientă pentru sine).

M-am întrebat cu voce tare de ce el, în ciuda unei educaţii excelente într-un colegiu din Ivy League, ignora consecvent cercetările academice legate de subiecte ca originea umanităţii. Ce avea de câştigat îmbrăţişând credinţe ezoterice, supranaturale? După mine, îi făceau rău: îl izolau şi mai mult, deoarece nu îndrăznea să le împărtăşească prietenilor săi pentru că aceştia l-ar fi crezut bizar şi l-ar fi respins.

Toate eforturile mele au avut efect minim şi, în curând, terapia a stagnat. Era agitat în timpul şedinţelor şi nu avea răbdare, în general începând fiecare şedinţă cu întrebări sceptice sau neserioase, precum: „Cât o să dureze terapia, doctore?” sau „Sunt aproape vindecat?” sau „Asta o să fie unul dintre cazurile alea interminabile care ţin mereu în funcţiune casa de marcat?”

Apoi, la o şedinţă, a povestit un vis foarte puternic, care a schimbat totul. Deşi îl avusese cu câteva zile înainte de şedinţă, îi rămăsese fixat

în minte cu o claritate nefirească:

Sunt la o înmormântare. Cineva este întins pe masă. Preotul ţine o predică despre tehnici de îmbălsămare. Oamenii se perindă pe lângă cadavru. E rândul meu, şi ştiu că trupul a fost îmbălsămat şi cosmetizat în mare măsură. Îmi fac curaj şi merg mai departe în rând. Prima dată văd tălpile, apoi picioarele, apoi continui să-mi ridic privirile. Mâna dreaptă e bandajată. Apoi mă uit la cap, şi ştiu că e fratele meu, Eduardo. Mă înec şi încep să plâng. Am două senzaţii: întâi de tristeţe şi apoi de consolare că figura nu i-a fost afectată şi este bronzat. „Eduardo arată bine", îmi spun. Şi când ajung la capul lui, mă aplec şi îi spun „Arăţi bine, Eduardo". Apoi mă aşez lângă sora mea şi îi spun „Arată bine! La sfârşitul visului, stau singur în camera lui Eduardo şi încep sa citesc cartea lui despre întâlnirile cu OZN-uri de la Rosewell.

Cu toate că n-a asociat spontan visul cu nimic, l-am îndemnat să facă asocieri libere cu imaginile. „Uită-te la imaginea care îţi persistă în minte", i-am zis, „şi încearcă să gândeşti cu voce tare. Descrie gândurile care îţi trec prin minte. Încearcă să nu omiţi şi să nu cenzurezi nimic, chiar şi lucrurile care par prosteşti sau irelevante.

„Văd un tors din care intră şi ies furtunuri. Văd un corp zăcând într-un bazin cu lichid galben – probabil lichid de îmbălsămare. Nu-mi mai vine nimic."

„Ai văzut, în realitate, corpul lui Eduardo la înmormântare?"

„Nu-mi amintesc. Cred că slujba s-a ţinut cu sicriul închis, pentru ca Eduardo a fost aşa de mutilat de accident."

„James, văd pe faţa ta atâtea expresii care se schimbă când te gândeşti la acest vis."

„E o experienţă stranie. Pe de o parte, nu vreau să merg mai departe, şi asta îmi slăbeşte concentrarea, dar, pe de altă parte, sunt atras de vis. Are forţă."

Am simţit că visul este atât de important, încât am insistat.

„Ce părere ai despre faptul că ai spus că Eduardo arată bine? Ai repetat asta de trei ori".

„Păi, chiar arăta bine. Bronzat, sănătos."

„Dar, James, era mort. Ce înseamnă că o persoană moartă arată sănătos?”

„Nu ştiu. Tu ce crezi?”

„Cred, am răspuns, că faptul că ai spus că arată bine, reflectă cât de mult ţi-ai dori ca el să fie încă în viaţă.”

„Creierul meu îmi spune că ai dreptate. Dar vorbele sunt doar vorbe. Nu simt asta.”

„Un băiat de şaisprezece ani să-şi piardă fratele mai mare în felul acesta. Mutilat într-un accident. Cred că ţi-a marcat toată viaţa. Poate ar trebui să începi să simţi puţină compasiune pentru băiatul acela de şaisprezece ani.”

James a dat încet din cap.

„Pari trist, James. La ce te gândeşti?”

„Îmi amintesc de telefonul prin care au anunţat-o pe mama de accidentul lui Eduardo. Am ascultat un moment, ştiam că s-a întâmplat ceva foarte grav, şi m-am dus în camera cealaltă. Cred că nu voiam să aud despre ce e vorba.”

„Asta ai făcut şi cu durerea ta: n-ai vrut s-o asculţi şi s-o auzi. Iar negarea, băutura, mutatul dintr-un loc într-altul – nimic din toate acestea nu mai funcţionează. Durerea este acolo, o dai afară pe uşă şi ea intra pe fereastră sau, în acest caz, apare într-un vis.”

În timp ce James aproba din cap, am adăugat: „Hai să vorbim despre sfârşitul visului, cartea aceea despre OZN-uri şi Rosewell?”

James a oftat zgomotos şi s-a uitat în tavan. „Ştiam eu. Ştiam eu că o să întrebi despre asta.”

„E visul tău, James. Tu l-ai creat şi ai pus acolo Rosewell-ul şi OZN-urile. Care-i legătura dintre ele şi moarte? Ce-ţi vine în minte?”

„Mi-e greu să recunosc asta faţă de tine, dar într-adevăr am descoperit cartea aceea în biblioteca fratelui meu şi am citit-o după înmormântare. Nu prea pot să explic, dar mi se pare că e cam aşa: „Dacă aş putea să aflu exact de unde venim, poate venim din OZN-uri şi extratereştri, atunci aş trăi mult mai bine. Aş şti de ce suntem puşi pe acest pământ."

Mi se părea că încerca să-şi ţină fratele în viaţă, aderând la sistemul lui de credinţe, dar aveam îndoieli că această idee i-ar fi utilă, aşa că am tăcut.

Acest vis şi discuţiile pe marginea lui au marcat o schimbare în cursul terapiei. A început să-şi ia viaţa mult mai în serios, la fel şi terapia, şi colaborarea noastră a devenit mai puternică. N-am mai auzit remarci sarcastice despre casa mea de marcat şi nici întrebări despre cât va dura terapia sau dacă e deja vindecat. James ştia acum că moartea îi marcase tinereţea, că durerea pentru fratele său îi influenţase multe alegeri în viaţă şi, în ultimă instanţă, că durerea sa intensă îl descurajase de la a se examina pe sine şi propria sa mortalitate.

Deşi nu şi-a pierdut niciodată interesul pentru paranormal, a făcut schimbări pe termen lung în interiorul său: a renunţat total şi irevocabil să mai bea (fără să apeleze la un program de dezalcoolizare), şi-a îmbunătăţit semnificativ relaţia cu soţia, a renunţat la slujba sa, şi a intrat în domeniul dresării câinilor însoţitori – o profesie care îi dădea sens prin faptul că aducea ceva util celorlalţi.

O decizie radicală ca experienţă revelatoare

Deciziile radicale au adesea rădăcini adânci. Fiecare alegere presupune o renunţare, şi fiecare renunţare ne face conştienţi de limitare şi temporalitate.

Aleasă şi exclusă: Pat

Pat, în vârstă de 45 de ani, broker la bursă, divorţată de patru ani, a venit la terapie pentru că avea dificultăţi să înceapă o nouă relaţie. Ne mai întâlnisem vreme de câteva luni, cu cinci ani în urmă, când se hotărâse să renunţe la mariajul ei. Motivul pentru care mă contactase din nou era faptul că întâlnise un bărbat atrăgător, Sam, care o interesa, dar care declanşase o serioasă anxietate. Pat mi-a spus că se afla prinsă într-un paradox: îl iubea pe Sam, dar era totodată sfâşiată de oportunitatea continuării relaţiei cu el. Ultima picătură, care a făcut-o să ridice telefonul şi să mă sune, a fost când a primit invitaţia la o petrecere la care urmau să fie mulţi dintre prietenii şi partenerii ei de afaceri. Ar trebui sau nu ar trebui să-l ia şi pe Sam? Această dilemă a devenit tot mai mare, până când a început s-o obsedeze.

De ce toată această tulburare? La prima noastră şedinţă, după încercări nereuşite de a o ajuta să-şi clarifice semnificaţia disconfortului,

am dat curs unei abordări indirecte, şi i-am propus un exerciţiu de imaginaţie:

„Pat, încearcă asta; cred că o să ajute. Vreau să închizi ochii şi să-ţi imaginezi că tu şi Sam aţi ajuns la petrecere. Intraţi în cameră ţinându-vă de mână. Mulţi dintre prietenii tăi te văd. Îţi fac cu mâna şi se îndreaptă spre tine." M-am oprit. „Vezi asta cu ochii mintii?"

A dat din cap.

„Acum, priveşte în continuare scena şi lasă-ţi sentimentele să iasă la suprafaţă. Uită-te în adâncul tău şi spune-mi tot ce simţi. Încearcă să nu fii selectivă. Spune tot ce-ţi trece prin minte."

„Uff, petrecerea. Nu-mi place." S-a înfiorat. „Îi dau drumul mâinii lui Sam. Nu vreau să fiu văzută cu el."

„Continuă. De ce nu?"

„Nu ştiu de ce! E mai în vârstă decât mine, dar numai cu doi ani. Şi e un tip foarte arătos. Lucrează în Relaţii Publice, şi ştie să se descurce în societate. Dar eu, sau noi, am fi etichetaţi ca un cuplu. Ca un cuplu mai în vârstă. Aş fi aleasă, dar limitată. Ar trebui să spun nu oricărui alt bărbat. «Aleasă şi exclusă.»" Deschise ochii. „Ştii, nu m-am gândit la acest dublu înţeles înainte. Ca în colegiu, când porţi insigna frăţiei unui băiat, e un semn care te asociază cu el, şi în acelaşi timp exclude alte asocieri."

„Ce mod eficient de a-ţi descrie dilema, Pat. Ce altceva mai simţi?"

Pat închise din nou ochii şi se scufundă în fantezia sa. „Apar chestiuni legate de mariajul meu. Mă simt vinovată că mi-am distrus căsnicia. Ştiu de la şedinţele anterioare că nu am distrus-o. Împreună am lucrat mult cu acel sentiment de vină, dar să fiu a naibii dacă ideea aceea nu revine acum. Căsnicia mea eşuată a fost primul meu eşec serios în viaţă, totul mersese bine până atunci. Desigur, căsnicia s-a terminat. De ani buni. Dar, de fapt, abia alegerea unui alt bărbat face divorţul real. Semnifică faptul că nu mă pot întoarce. Niciodată. E o etapă trecută din viaţa mea. E ireversibilă… timp care s-a risipit. Da, da, ştiam asta, dar nu aşa cum o ştiu, deodată, acum."

Povestea lui Pat ilustrează relaţia dintre libertate şi mortalitate. Deciziile dificile au adesea rădăcini care ajung până la fundamentul temerilor existenţiale şi al responsabilităţii personale. Să vedem de ce decizia lui Pat era atât de dificil de luat.

În primul rând, prevestea părăsire. Fiecare da, implică un nu. Odată ce este văzută cu Sam, alte posibilităţi – bărbaţi mai tineri, poate mai buni – sunt excluse. Cum a spus ea, nu numai că va fi văzută „purtând insigna" lui Sam, dar acest lucru va însemna şi că este „aleasă" de el. Va exclude toate celelalte posibilităţi. Această îngustare a posibilităţilor are un dezavantaj: cu cât înlături mai multe posibilităţi, cu atât mai restrânsă, mai scurtă şi mai puţin animată pare viaţa ta.

Heidegger definea la un moment dat moartea ca „imposibilitatea oricărei alte posibilităţi". Aşa că, anxietatea lui Pat – în aparenţă despre un lucru atât de superficial, o decizie de-a merge cu un bărbat la o petrecere – îşi trăgea seva din fântâna fără fund a fricii de moarte. Astfel, a funcționat ca experienţa revelatoare: faptul că ne-am concentrat pe înţelesul adânc al deciziei sale a crescut eficienţa terapiei.

Analiza noastră având ca obiect responsabilitatea a făcut-o să înţeleagă mai bine imposibilitatea reîntoarcerii la tinereţe. A menţionat şi că viaţa ei avusese un curs ascendent până la divorţ, dar acum înţelesese că divorţul era cu adevărat ireversibil. În cele din urmă s-a detaşat de el, a acceptat sentimentul de abandon, s-a concentrat asupra viitorului, şi a reuşit să-şi ia un angajament faţă de Sam.

Iluzia lui Pat că noi creştem, că progresăm, că mergem mereu înainte, nu este neobişnuită. A fost consolidată de ideea de progres a civilizaţiei occidentale, idee ce funcţionează de la Iluminism încoace, şi de imperativul american al înaintării în sens ascendent. Bineînţeles, progresul e doar un construct; sunt şi alte feluri de a conceptualiza istoria. Grecii antici nu dădeau întâietate ideii de progres: dimpotrivă, priveau înapoi spre o epocă de aur care strălucea mai puternic pe măsură ce secolele treceau. Înţelegerea bruscă a faptului că progresul continuu nu este decât un mit, poate fi cutremurătoare, aşa cum a fost pentru Pat, şi determină schimbări considerabile ale ideilor şi lucrurilor i în care credem.

Jaloanele de viaţă ca experienţe revelatoare

Alte circumstanţe revelatoare – atât mai comune, cât şi mai subtile – sunt asociate cu jaloane de viaţă, precum reuniuni şcolare, zile de

naştere şi aniversări, dispoziţii legate de moştenire sau alcătuirea unui testament; aniversări semnificative, ca cea de cincizeci sau şaizeci de ani.

Reuniunile de şcoală

Reuniunile de şcoală, mai ales după douăzeci şi cinci de ani, sunt experienţe cu un bogat potenţial. Nimic nu face mai concretă ciclicitatea vieţii decât să-ţi vezi colegii de clasă, acum oameni maturi şi într-adevăr îmbătrâniţi. Şi, bineînţeles, strigarea la catalog a colegilor care au murit este un semnal de trezire mult mai serios şi mai puternic. La unele întâlniri, organizatorii pun la dispoziţie poze din tinereţe pentru a fi prinse în piept, iar participanţii se mişcă prin încăpere comparând fotografiile şi chipurile, încercând să regăsească privirile inocente pe măştile ridate din faţa lor. Și cine se poate abţine să nu gândească: „Atât de bătrâni, sunt atât de bătrâni. Ce caut eu în grupul ăsta? Oare eu cum arăt în ochii lor?”

Pentru mine o reuniune este ca o încheiere a unor poveşti pe care am început să le citesc acum treizeci, patruzeci şi chiar cincizeci de ani. Colegii de clasă au o istorie comună, un sentiment de intimitate profundă. Ei te cunosc de când erai tânăr şi proaspăt, înainte de a-ţi fi dezvoltat o personalitate matură. Poate de aceea reuniunile dau naştere unui impresionant număr de mariaje noi. Vechii colegi sunt de încredere, iubirile vechi se reaprind, cu toţii sunt participanţi la o dramă începută cu mult timp în urmă, pe un fundal de speranţe nelimitate. Îmi încurajez pacienţii să meargă la reuniunile şcolare şi să ţină un jurnal al reacţiilor pe care le au cu această ocazie.

Dispoziţii legate de moştenire

Planificarea moştenirii ridică automat întrebări existenţiale, din moment ce discuţi despre moartea ta şi despre moştenitorii tăi şi te gândeşti cum să împărţi banii şi bunurile acumulate pe parcursul unei vieţi întregi. Acest proces de a face bilanţul propriei vieţi ridică multe întrebări: Pe cine iubesc? Pe cine nu iubesc? Cine îmi va simţi lipsa? Faţă de cine ar trebui să fiu generos? În această perioadă în care îţi recapitulezi viaţa, trebuie să iei măsuri practice legate de sfârşitul ei, să

faci aranjamentele de înmormântare, să abordezi şi să rezolvi probleme rămase neîncheiate.

Unul dintre clienţii mei, suferind de o boală incurabilă, care începuse procesul de a-şi pune treburile în ordine, şi-a petrecut zile întregi pentru a-şi şterge din e-mail mesajele care ar putea provoca disconfort familiei sale. Când ştergea mailurile de la persoanele iubite din trecut, a fost sufocat de emoţie. Ştergerea definitivă a tuturor fotografiilor şi amintirilor, a experienţelor extrem de pasionante, determină în mod inevitabil anxietate existenţială.

Zile de naştere şi aniversări

Zilele de naştere şi aniversările pot fi şi ele experienţe revelatoare. Deşi, de obicei, sărbătorim zilele de naştere cu daruri, prăjituri, felicitări şi petreceri, ce sărbătorim, de fapt? Poate că este o încercare de a înlătura orice semn trist al trecerii inexorabile a timpului. Psihoterapeuţii trebuie să ţină cont de aniversările pacienţilor – în special cele semnificative, de schimbare a decadei – şi să sondeze sentimentele pe care acestea le provoacă.

ANIVERSAREA DE CINCIZECI DE ANI: WILL Orice psihoterapeut care a dezvoltat o anumită fineţe în abordarea chestiunilor legate de mortalitate, va fi surprins de ubicuitatea lor. Din nou şi din nou, de câte ori am început să scriu o secţiune a acestei cărţi, s-a întâmplat ca, exact în acea zi, să apară un pacient care să-mi servească drept exemplu clinic, fără ca eu să-l fi extras în mod conştient. Vă supun atenţiei această oră de terapie ivită în timp ce scriam acest capitol despre experienţele revelatoare.

Era a patra şedinţă cu Will, un avocat excesiv de cerebral, de patruzeci şi nouă de ani, care venise la terapie pentru că-şi pierduse pasiunea pentru muncă, şi era înspăimântat de faptul că nu şi-a folosit la maximum considerabilele calităţi intelectuale. (Absolvise, *magna cum laude*, o universitate de prestigiu).

Will a început şedinţa spunând că a fost criticat în mod deschis de colegii săi pentru că are prea multe cazuri *pro bono* şi prea puţine consultaţii plătite. După cincisprezece minute în care şi-a descris situaţia de la locul de muncă, a prezentat pe larg trecutul său de veşnic

inadaptat în interiorul diferitelor organizaţii. Păreau informaţii importante, şi le-am reţinut, dar am fost destul de tăcut în această parte a şedinţei, cu excepţia comentariului referitor la compasiunea pe care o arăta când a descris cazurile *pro bono.*

După o scurtă tăcere, a spus: „Apropo, azi împlinesc cincizeci de ani."

„Da? Şi cum te simţi?"

„Ei bine, soţia mea o să facă mare caz din asta. A pregătit o cină festivă în seara asta, la care a invitat câţiva prieteni. Nu-mi place. Nu-mi place că se face caz în jurul meu."

„Cum aşa? De ce nu-ţi place că se face caz în jurul tău?"

„Mă simt stânjenit când mi se face orice fel de compliment. Într-un fel îl anulez printr-o voce interioară care spune: «Ei nu mă cunosc cu adevărat» sau «Dacă ar şti ei»."

„Dacă te-ar cunoaşte cu adevărat, am întrebat, ar vedea… ce?"

„Nici eu nu mă cunosc. Şi nu numai să primesc complimente e ciudat, dar şi să le fac. Nu înţeleg asta şi nu ştiu cum s-o exprim decât spunând că dedesubtul acestei probleme se află un întreg nivel întunecat. Nu pot să ajung la el."

„Eşti conştient vreodată de ceva care erupe de pe acest nivel?"

„Da, este ceva. Moartea. De câte ori citesc o carte despre moarte, mai ales despre moartea unui copil, mă sufoc."

„De când eşti aici cu mine, a ieşit ceva la suprafaţă de la acest nivel?"

„Nu cred. De ce? Te gândeşti la ceva anume?"

„Mă gândesc la un moment din prima sau a doua şedinţă când, brusc, te-a copleşit o emoţie puternică şi ţi-au dat lacrimile. Nu-mi amintesc contextul. Tu îţi aminteşti?"

„Nu-mi vine nimic în minte. De fapt, nu-mi amintesc deloc întâmplarea."

„Cred că era ceva în legătură cu tatăl tău. Stai să verific." M-am dus la computer, am dat comanda de căutare pentru cuvântul „lacrimi" din fişierul lui, şi, după câteva minute m-am aşezat la loc. „Era despre tatăl tău. Spuneai, îndurerat, că nu ai vorbit niciodată personal cu el, şi, deodată, ţi-au dat lacrimile."

„Ah, da, îmi amintesc, şi… o, Doamne, tocmai mi-am adus aminte că l-am visat noaptea trecută! Nu mi-am amintit deloc de vis până în acest moment! Dacă m-ai fi întrebat la începutul şedinţei dacă am visat azi-

noapte, aş fi spus că nu. Ei, bine, în vis stăteam de vorbă cu tatăl şi cu unchiul meu. Tatăl meu a murit cu doisprezece ani în urmă, iar unchiul cu doi ani înaintea lui. În timp ce purtam o conversaţie plăcută toţi trei, mă auzeam spunând: Sunt morţi, sunt morţi, dar nu-ţi face griji, are sens, asta este normal într-un vis."

„Se pare că vocea din fundal are rolul să te liniştească în vis, astfel încât să dormi mai departe. Îl visezi des pe tatăl tău?"

„Nu l-am mai visat niciodată până acum. Sau, cel puţin, nu îmi amintesc."

„Nu prea mai avem timp, Will, dar dă-mi voie să te întreb despre ceva ce am discutat înainte: despre a face şi a primi complimente. Se întâmplă şi aici, în această încăpere? În relaţia cu mine? Mai devreme, când ai descris cazurile *pro bono,* am făcut o remarcă referitoare la compasiunea ta. Nu mi-ai răspuns. Mă întreb cum te-ai simţit la auzul unui comentariu pozitiv despre tine. Şi oare ţi-ar fi greu să-mi spui vreodată ceva pozitiv?" (Foarte rar las să treacă o oră, fără să aduc situaţia la circumstanţele de „aici şi acum".)

„Nu sunt sigur. Va trebui să mă gândesc la asta", a spus, în timp ce se ridica.

Am adăugat: „încă ceva, Will. Spune-mi ce alte gânduri despre mine şi despre această şedinţă îţi mai trec prin minte!"

„A fost o şedinţă bună, a răspuns. Am fost impresionat că v-aţi amintit de lacrimile mele din timpul acelei şedinţe. Dar trebuie să recunosc că am început să mă simt cu adevărat stânjenit la sfârşit, când m-aţi întrebat ce am simţit legat de posibilitatea de a ne complimenta reciproc."

„Sunt convins că acest disconfort ne va ghida în direcţiile cele mai promiţătoare în terapia noastră."

Observaţi că în această oră de terapie cu Will, subiectul morţii s-a ivit neaşteptat şi spontan când am întrebat despre acel „nivel întunecat". Mi se întâmplă foarte rar să mă ridic în mijlocul şedinţei şi să-mi consult notiţele din computer, dar era atât de cerebral încât am vrut să explorez singura emoţie pe care a arătat-o vreodată în şedinţele noastre.

Gândiţi-vă câte probleme existenţiale aş fi putut să abordez. În primul rând, era ocazia celei de-a cincizecea aniversări. Astfel de aniversări semnificative au adesea numeroase ramificaţii în interior.

Apoi, când am întrebat despre acest nivel ascuns, a răspuns, spre surprinderea mea, şi fără să-l direcţionez eu, că se sufocă ori de câte ori citeşte despre moarte, mai ales despre moartea unui copil. Şi apoi amintirea bruscă, din nou, complet neaşteptată a visului în care vorbea cu tatăl şi cu unchiul său, morţi amândoi.

Când am revenit la acest vis în următoarele şedinţe, Will a devenit conştient de teama sa ascunsă şi de tristeţea legată de moarte – moartea tatălui său, moartea unui copil mic şi, dincolo de acestea, propria sa moarte. Am tras concluzia că s-a ferit de sentimentele faţă de moarte, pentru că nu a vrut ca acestea să-l acapareze. A cedat de mai multe ori în timpul şedinţelor, şi l-am ajutat să vorbească deschis despre zona aceea tulbure şi despre fricile lui nerostite nicicând înainte.

Visele ca experienţe revelatoare

Dacă ascultăm mesajele pe care ni le transmit visele puternice, am putea fi iluminaţi. Să discutăm despre acest vis de neuitat, pe care mi l-a povestit o tânără văduvă, scufundată în suferinţă. Este un exemplu lucid despre cum pierderea cuiva drag poate să-l pună pe cel care a suferit pierderea în situaţia de a se confrunta cu propria mortalitate.

Mă aflu pe veranda unei case şubrede de ţară şi văd o bestie uriaşă, ameninţătoare, cu o gură enormă, aşteptând la câţiva paşi de uşa din faţă. Sunt îngrozită. Mă tem să nu i se întâmple ceva fiicei mele. Mă hotărăsc să îmblânzesc bestia cu o ofrandă şi arunc pe uşă un animal împănat învelit într-un tartan roşu. Bestia devorează gustarea, dar rămâne acolo. Ochii îi ard. Mă privesc fix. Eu sunt prada.

Este clar că aceasta tânără văduvă şi-a înţeles visul. Întâi crezuse că moartea (bestia ameninţătoare), care deja îi luase soţul, venise acum pentru fiica ei. Dar aproape imediat şi-a dat seama că ea însăşi era în pericol. Era următoarea la rând, iar bestia venise pentru ea. A încercat să o îmblânzească aruncându-i animalul împănat învelit în tartan roşu. A ştiut, fără să fie nevoie să întreb eu, sensul acelui simbol: când soţul ei murise, purta pijamale de tartan roşu. Dar bestia era de neclintit: ea era prada ei. Claritatea deplină a acestui vis a inaugurat o schimbare majoră

în terapia noastră: ea şi-a orientat atenţia de la pierderea catastrofică la propria sa finitudine şi la felul în care ar trebui să-şi trăiască viaţa.

Departe de a fi un concept ciudat şi rar întâlnit, experienţa revelatoare reprezintă pâinea şi cuţitul în munca clinică. În consecinţă, petrec mult timp învăţându-i pe psihoterapeuţi să identifice şi să valorifice în scop terapeutic experienţele revelatoare – ca în povestea lui Mark, unde un vis a deschis o uşă care a dus la iluminarea lui.

Un vis provenit din suferinţă ca experienţa revelatoare: Mark

Mark, un psihoterapeut în vârstă de patruzeci de ani, a venit la mine pentru terapie din cauza anxietăţii cronice şi a atacurilor intermitente de panică legate de moarte. Am văzut cât de neliniştit şi de agitat era în prima noastă şedinţă. Era preocupat în mod dureros de moartea surorii sale mai mari, Janet, cu şase ani în urmă. Janet îi fusese ca o mamă în tinereţe, după ce mama sa naturală se îmbolnăvise de cancer, când el avea numai cinci ani, şi murise zece am mai târziu, în urma multor reveniri ale bolii şi al multor operaţii care o desfiguraseră. În jurul vârstei de douăzeci de ani, Janet suferea de alcoolism cronic şi, în cele din urma, a murit din cauza cirozei. În ciuda devotamentului frăţesc pe care-l avusese faţă de ea – bătuse ţara-n lung şi-n lat sa fie alături de ea în timpul bolii – nu-şi putuse înlătura sentimentul că nu făcuse destul, că era vinovat şi, într-un fel, responsabil de moartea ei. Vina lui era persistentă şi am întâmpinat dificultăţi serioase în terapie până când am reuşit să-l fac să treacă peste asta.

Aşa cum am spus, o potenţială experienţă revelatoare se regăseşte în traversarea oricărei suferinţe şi, adesea, îşi face apariţia într-un vis. Povestindu-şi unul dintre coşmarurile frecvente, Mark descria imaginea sângelui ţâşnind din mana surorii sale, o imagine corelată cu o amintire timpurie. Când avea cam cinci ani, sora sa fusese în casa unor vecini şi-şi băgase mâna într-un ventilator electric. Îşi aminteşte ca a văzut-o alergând pe stradă şi ţipând. Era atât de mult sânge, atât de mult sânge roşu aprins, şi atâta groaza, a lui şi a ei.

Si-a amintit gândul pe care l-a avut (sau trebuie sa-l fi avut), copil fiind: dacă protectoarea lui, Janet, atât de mare, atât de capabilă şi de puternică, era în realitate aşa de fragilă şi de uşor de distrus, atunci el

chiar avea de ce să se teamă. Cum ar putea ea să-l apere, dacă nu se putea apăra pe sine? Aşa stând lucrurile, în inconştientul său pândea probabil următoarea echivalenţă: Dacă sora mea trebuie să moară, atunci şi eu trebuie să mor.

Abordând mai deschis temerile sale faţă de moarte, a devenit mai agitat. Adesea, se plimba încolo şi-ncoace prin biroul meu, atunci când discutam. Viaţa sa era compusă dintr-o perpetuă deplasare, programând o călătorie după alta, vizitând locuri noi ori de câte ori se ivea ocazia. Nu doar o dată i-a trecut prin cap gândul că, dacă ar prinde rădăcini undeva, ar deveni o ţintă sigură pentru Doamna cu Coasa: simţea că viaţa sa, într-adevăr toată viaţa sa, fusese un comportament fix, în aşteptarea morţii.

Treptat, după un an de terapie, a avut următorul vis revelator, care l-a determinat să-şi depăşească sentimentul de vină pentru moartea surorii sale:

Unchiul şi mătuşa mea, ambii în vârstă, vor s-o viziteze pe Janet care stă la şapte cvartale distanţă. (În acel moment Mark mi-a cerut hârtie şi a desenat o grilă de şapte pe şapte cu toată geografia visului.) Trebuie să traverseze râul ca să ajungă la ea. Ştiam că trebuie să o vizitez şi eu, dar aveam treburi de făcut, şi am decis să rămân acasă pentru moment, în timp ce ei se pregătesc, mă gândesc să le dau un mic cadou pentru Janet. Apoi, în vreme ce ei pornesc maşina, îmi amintesc că am uitat să pun un bileţel alături de cadou, şi fug după ei. Îmi amintesc cum arăta biletul – mai degrabă formal şi distant – semnat „pentru Janet, de la fratele tău." Într-un fel ciudat, pot să o văd pe Janet stând pe partea cealaltă a grilei, adică dincolo de râu, poate făcându-mi cu mâna. Dar nu am simţit o mare emoţie.

Imagistica acestui vis este excepţional de transparentă. Rudele în vârstă mor (trec râul), şi se duc să o viziteze pe Janet, care stă şapte cvartale mai departe. (în acel moment al terapiei lui Mark, Janet era moartă de şapte ani.) Mark hotărâse să nu meargă, deşi ştia că va trebui să treacă râul mai târziu. Avea treburi de făcut şi ştia că, dacă voia să rămână în viaţă, va trebui să renunţe la sora lui (aşa cum indica biletul

formal care însoţea cadoul şi lipsa lui de emoţie când ea i-a făcut cu mâna de pe partea cealaltă a grilei).

Visul a marcat o schimbare: obsesia lui Mark legată de trecut s-a stins, şi el a învăţat, treptat, să-şi trăiască viaţa mai intens în prezent.

Visele au deschis o uşă pentru mulţi alţi pacienţii de-ai mei, incluzându-l pe Ray, un chirurg pe cale să se pensioneze, şi pe Kevan, care ajunsese la punctul în care munca noastră împreună a luat sfârşit şi părăsea terapia.

Chirurgul care iese la pensie: Ray

Ray, un chirurg în vârstă de şaizeci şi opt de ani, a venit la terapie din cauza anxietăţii persistente legate de pensionarea sa iminentă. La a doua şedinţă, mi-a povestit acest scurt fragment dintr-un vis.

Particip la o reuniune şcolară, poate când eram în clasa a şasea. Intru în clădire şi văd poza cu toată clasa pusă la intrare. M-am uitat la ea cu mare atenţie, pentru mult timp, şi am văzut chipurile tuturor colegilor mei, dar al meu lipsea. Nu puteam să mă găsesc.

„Ce ai simţit în vis?" l-am întrebat. (E întotdeauna prima mea întrebare pentru că este foarte util să identifici emoţiile asociate cu întregul vis sau cu părţi din el.)

„Greu de spus, a răspuns el. Visul a fost apăsător şi grav, în mod sigur nu a fost vesel."

„Spune-mi ce asocieri ai făcut în legătură cu visul. Îl mai ai încă în minte?" (Cu cât este mai proaspăt visul, cu atât e mai probabil ca asocierile legate de el să ne ofere mai multe informaţii utile.)

A aprobat din cap. „Păi, fotografia e lucrul cel mai important. O văd clar, nu disting toate chipurile, dar cumva ştiu că nu sunt acolo. Nu mă găsesc."

„Şi cum îţi explici asta?"

„Nu sunt sigur, dar sunt două posibilităţi. În primul rând e vorba de sentimentul meu că n-am făcut niciodată parte din acea clasă sau din oricare altă clasă. N-am fost niciodată popular. Am fost întotdeauna cel din afară. Cu excepţia sălii de operaţii." S-a oprit.

„Şi a doua posibilitate?" l-am întrebat neîntârziat.

„Păi, cea evidentă, a spus cu voce scăzută. Toată clasa e acolo în fotografie, dar eu lipsesc, probabil sugerează sau prevesteşte moartea mea?”

Astfel, prin intermediul visului, a ieşit la suprafaţă un material valoros şi ne-a oferit câteva direcţii. De exemplu, puteam să explorez sentimentul de non-apartenenţă al lui Ray, lipsa popularităţii şi a prietenilor, imposibilitatea sa de a se simţi acasă oriunde altundeva în afara sălii de operaţii. Sau m-aş fi putut concentra pe propoziţia „Nu mă găsesc” şi să îmi orientez atenţia spre explorarea sentimentului că nu se află în legătură cu adevărata sa identitate. Visul a generat programul pentru un an întreg de terapie, timp în care am lucrat pe toate aceste aspecte.

Dar atenţia mi-a fost captată mai ales de un lucru: absenţa sa din fotografia clasei. Comentariul lui despre moartea sa mi s-a părut chestiunea cea mai relevantă; până la urmă, era un bărbat de şaizeci şi opt de ani, pe care pensionarea iminentă îl adusese la terapie. Oricărui om aflat în prag de pensionare îi dau târcoale gânduri despre moarte, şi adesea aceste preocupări îşi fac apariţia sub forma unui vis.

Finalul terapie: ca experienţă revelatoare

Un vis aproape de finalul terapiei: Kevan

La ultima şedinţă, Kevan, un inginer în vârstă de patruzeci de ani, ale cărui atacuri de panică periodice dispăruseră cu totul pe parcursul a paisprezece ani de terapie, a avut următorul vis.

Sunt urmărit printr-o clădire lungă. Nu ştiu de către cine. Sunt speriat şi fug pe scări în jos până la subsol. Într-un loc văd nisip curgând din tavan ca într-o clepsidră. E întuneric; merg mai departe şi nu găsesc nicio ieşire şi apoi, deodată, la capătul holului, în subsol, văd întredeschise uşile unui depozit uriaş. Deşi mi-e teamă, mă îndrept către uşi.

Sentimentele pe care le-a avut în timpul acestui vis întunecat? „Teamă şi apăsare,” a răspuns Kevan. L-am întrebat ce asocieri a făcut, dar puţine au ieşite la suprafaţă, visul i se părea de neînţeles. Cu ajutorul perspectivei existenţiale, mi-am dat seama că sfârşitul terapiei şi faptul

că îşi lua la revedere de la mine ar fi putut să-i evoce alte pierderi pe care le-a suferit şi chiar gândul morţii. Două imagini din vis mi-au atras atenţia: nisipul căzând ca într-o clepsidră şi uşile depozitului. Totuşi, în loc să-mi exprim ideile despre aceste imagini, l-am îndemnat pe Kevan să facă asocieri în legătură cu ele.

„Ce-ţi sugerează clepsidra?”

„Gânduri despre timp. Timpul care trece. Viaţa pe jumătate trecută.”

„Şi depozitul?”

„Trupuri depozitate. O morgă.”

„Este ultima noastră şedinţă, Kevan. Şi timpul nostru s-a terminat.”

„Mda, tocmai mă gândeam şi eu la asta.”

„Cât despre morgă şi trupurile depozitate: n-ai mai vorbit despre moarte de câteva săptămâni. Cu toate acestea, de asta ai venit să mă vezi iniţial. Se pare că sfârşitul terapiei îţi readuce în prim-plan probleme vechi."

„Cred că da, mă întreb acum dacă suntem într-adevăr gata să ne oprim.”

Psihoterapeuţii experimentaţi ştiu că nu trebuie să ia în serios astfel de întrebări aşa încât să extindă terapia. Pacienţii care au beneficiat de o terapie care a dat rezultate ajung de obicei la sfârşitul ei într-o stare ambiguă şi experimentează adesea o revenire a simptomelor originale. Cineva a numit odată psihoterapia, cicloterapie: persoana în cauză trece prin aceleaşi probleme, din nou şi din nou, de fiecare dată securizându-şi mai puternic schimbarea personală. I-am sugerat lui Kevan să terminăm munca exact aşa cum plănuisem, şi să avem o şedinţă recapitulativă după două luni. La întâlnire, Kevan se simţea bine şi era în plin proces de transferare în viaţa sa exterioară a lucrurilor câştigate prin terapie.

Experienţele revelatoare pot lua diferite forme, de la experienţa de pe patul de moarte, a lui Ivan Ilici, trecând prin experienţele apropierii de moarte ale bolnavilor de cancer, până la confruntări mai subtile prilejuite de viaţa de zi cu zi (cum ar fi zile de naştere, suferinţa, reuniuni, vise, cuibul gol) când individul este forţat să examineze chestiuni existenţiale. Iluminarea poate fi facilitată şi de către altcineva

– un prieten sau un terapeut – cu o sensibilitate mai mare la astfel de chestiuni (obţinută, sper eu, din aceste pagini).

Reţineţi aspectul esenţial al acestor incursiuni: o confruntare cu moartea produce anxietate, dar are şi potenţialul de a îmbogăţi semnificativ viața. Experienţele revelatoare pot fi puternice, dar efemere, in următoarele capitole voi arăta cum putem face aceste experienţe mai trainice.

Capitolul 4

Puterea ideilor

Ideile sunt puternice. Reflecţiile multor gânditori şi scriitori, exprimate de-a lungul secolelor, ne ajută să înăbuşim gânduri tulburătoare despre moarte şi să descoperim căi pline de semnificaţie de urmat în viaţă. În acest capitol voi discuta acele idei care s-au dovedit cele mai utile în terapia pacienţilor mei asaltaţi de anxietatea morţii.

Epicur şi înţelepciunea sa fără vârstă

Epicur credea că scopul principal al filosofiei este să uşureze nefericirea umanităţii. Dar care este cauza acestei nefericiri? Epicur nu avea nicio îndoială asupra răspunsului la această întrebare: frica omniprezentă de moarte.

Gândul înspăimântător al morţii inevitabile, insistă Epicur, ne împiedică să ne bucurăm de viaţă şi nu ne lasă nicio plăcere intactă. Pentru că nicio activitate nu poate să ne satisfacă dorinţa de a trăi veşnic, toate activităţile sunt în mod intrinsec nesatisfăcătoare. Astfel mulţi oameni ajung în mod paradoxal să urască viaţa, mergând până la sinucidere; alţii se angajează în acţiuni frenetice şi fără scop, care nu sunt menite decât evitării durerii inerente condiţiei umane.

Epicur a încercat să rezolve problema nesfârşitei şi frustrantei căutări de activităţi noi, îndemnându-ne să facem apel la experienţele plăcute primordiale, adânc impregnate în memoria noastră. Dacă putem învăţa cum să folosim aceste amintiri în mod repetat, a sugerat el, nu vom mai avea nevoie de această nesfârşită căutare hedonistă.

Legenda spune că şi-a urmat propriul sfat, iar pe patul de moarte (cauzată de nişte complicaţii la rinichi), Epicur şi-a păstrat stăpânirea de sine în ciuda durerii mistuitoare, amintindu-şi conversaţiile plăcute cu cercul său de studenţi şi prieteni.

Face parte din geniul lui Epicur faptul că a anticipat viziunea contemporană asupra inconştientului: a subliniat că preocupările legate de moarte nu sunt conştiente în cazul celor mai mulţi indivizi, dar pot fi

deduse din manifestări mascate: de exemplu, religiozitatea excesivă, acumularea obsesivă de avere, vânătoarea oarbă de putere şi onoruri, fiecare oferind o versiune contrafăcută a nemuririi.

Cum a încercat Epicur să alunge anxietatea morţii? A formulat o serie de argumente bine construite, pe care studenţii săi le-au memorat ca pe un catehism. Multe dintre aceste argumente, dezbătute de-a lungul ultimilor 2300 de ani, încă sunt adecvate pentru combaterea fricii de moarte. În acest capitol voi discuta trei dintre cele mai cunoscute argumente ale sale, care mi-au fost foarte utile în munca cu pacienţii, dar şi în plan personal, pentru atenuarea propriei temeri de moarte.

1. Mortalitatea sufletului
2. Nimicnicia absolută a morţii
3. Argumentul simetriei

Mortalitatea sufletului

Epicur şi-a învăţat adepţii că sufletul este muritor şi piere odată cu trupul, o concluzie diametral opusă celei a lui Socrate, care, cu puţin timp înaintea execuţiei sale, cu o sută de ani mai devreme, îşi găsise consolarea în credinţa imortalităţii sufletului, urmând să se bucure după moarte de comunitatea minţilor asemănătoare lui în căutarea înţelepciunii.

Mare parte din poziţia lui Socrate – expusă în amănunt în dialogul platonician *Fedru* – a fost adoptată şi dusă mai departe de neoplatonicieni şi avea să exercite o influenţă considerabilă asupra viziunii creştine a vieţii de apoi.

Epicur i-a condamnat vehement pe liderii religioşi contemporani cu el, care, încercând să obţină mai multă putere, accentuau teama de moarte a adepţilor lor, avertizându-i asupra pedepselor care i-ar fi aşteptat după moarte pe cei care nu ţineau seama de anumite reguli şi precepte. (În secolele care au urmat, iconografia creştină medievală ilustrând pedepsele iadului – cum ar fi scenele din tabloul *Judecata de Apoi* pictat de Hieronymus Bosch – au adăugat anxietăţii morţii o dimensiune vizuală grotescă.)

Dacă suntem muritori şi sufletele noastre nu supravieţuiesc, insista Epicur, atunci nu avem de ce să ne temem în privinţa vieţii de apoi. Nu vom avea conştiinţă, nici regrete pentru viaţa pe care am pierdut-o, nici motive să ne temem de zei. Epicur nu a negat existenţa zeilor (acest argument ar fi fost periculos, considerând că Socrate fusese executat sub acuzaţia de erezie cu mai puţin de un secol înainte), dar a afirmat că zeii sunt indiferenţi faţă de viaţa umană, fiind de ajutor doar ca modele de echilibru şi beatitudine către care trebuie să aspirăm.

Nimicnicia absolută a morţii

În al doilea argument al său Epicur postulează că moartea nu înseamnă nimic pentru noi, pentru că sufletul e muritor şi se dispersează în momentul morţii. Ceea ce este dispersat nu poate să perceapă, şi ceea ce nu poate fi perceput nu reprezintă nimic pentru noi. Cu alte cuvinte: unde sunt eu, moartea nu este; unde este moartea, nu sunt eu. Aşa că, a concluzionat Epicur, „de ce să ne temem de moarte, când n-o putem percepe niciodată?”

Poziţia lui Epicur este contraargumentul ultim la formularea glumeţ-ironică a lui Woody Allen: „Nu mă tem de moarte, numai că n-aş vrea să fiu acolo când se va întâmpla". Epicur spune că, într-adevăr, nici nu vom fi acolo, nu vom şti când se va întâmpla, pentru că moartea şi „eu" nu pot coexista. Pentru că suntem morţi, nu ştim că suntem morţi, şi atunci, ce motiv avem să ne temem?

Argumentul simetriei

Al treilea argument al lui Epicur susţine că starea noastră de nonfiinţă de după moarte este aceeaşi ca cea de dinainte de a ne fi născut. În ciuda multor dispute create de acest argument antic, cred că are încă puterea de a aduce consolare muribunzilor.

Dintre cei care au reformulat acest argument de-a lungul secolelor, nimeni nu a făcut-o mai frumos decât Vladimir Nabokov, marele romancier rus, în autobiografia sa, *Vorbeşte*, *memorie,* care începe cu aceste rânduri: „Leagănul se balansează deasupra abisului şi bunul-simţ ne spune că existenţa noastră este doar o fâşie îngustă de lumină între două eternităţi de întuneric. Cu toate că cele două sunt identice, omul,

de regulă, se gândeşte la abisul prenatal cu mai mult calm decât la cel spre care se îndreaptă (cu aproximativ 4500 de bătăi de inimă pe oră.)”

Personal, mi s-a părut de multe ori confortabil să mă gândesc că cele două stări de nonfiinţă – cea de dinainte de naştere şi cea de după moarte – sunt identice şi că ne temem atât de mult de a doua groapă de întuneric şi atât de puţin de prima.

Un e-mail de la un cititor conţine sentimente relevante:

Până în acest moment m-am împăcat mai mult sau mai puţin cu ideea scufundării în uitare. Pare singura concluzie logică. Încă de când eram mic mi-am închipuit că după moarte este logic să ne întoarcem la starea de dinainte de naştere. Ideile despre viaţa de apoi păreau neconcordante şi întortocheate în comparaţie cu simplitatea acestei concluzii. Nu mă puteam consola cu ideea vieţii de apoi pentru că gândul unei existenţe nesfârşite, fie ea plăcută sau neplăcută, mă îngrozeşte de departe mai mult decât cel al unei existenţe finite.

În general introduc ideile lui Epicur destul de repede în munca mea cu pacienţii care suferă de teroarea morţii. Acest lucru este util atât pentru familiarizarea pacientului cu nivelul ideatic al terapiei, cât şi pentru a transmite disponibilitatea mea de a relaţiona cu el sau cu ea – adică, faptul că doresc să pătrund în zonele interioare de teamă ale acelei persoane şi să contribui la uşurarea călătoriei noastre. Deşi unii pacienţi consideră ideile lui Epicur irelevante şi lipsite de substanţă, mulţi găsesc în ele consolare şi ajutor, poate pentru că le aduc aminte de universalitatea cauzelor îngrijorării lor şi că spirite înalte ca cel al lui Epicur s-au luptat cu aceleaşi temeri.

Transmiterea prin reverberaţie

Dintre toate ideile pe care le-am descoperit în anii de practică pentru a contracara anxietatea morţii şi tulburările generate de efemeritatea vieţii, de care sufereau pacienţii mei, cea mai puternică mi s-a părut transmiterea prin reverberaţie.

Aceasta se referă la faptul că fiecare dintre noi creează – de cele mai multe ori fără intenţie sau fără să fie în cunoştinţă de cauză – cercuri concentrice de influenţă care îi pot afecta pe alţii timp de mai mulţi ani sau chiar de-a lungul a mai multor generaţii. Adică efectul pe care îl

avem asupra unor oameni este transmis mai departe de către aceştia, aşa cum undele într-un bazin se transmit pe toată suprafaţa, până când nu mai sunt vizibile, dar continuă la un nivel nano. Ideea că putem transmite ceva din noi, chiar fără s-o ştim, este un răspuns pertinent pentru cei care cred că zădărnicia vine din condiţia finită şi din efemeritate.

Transmiterea prin unde de influenţă nu înseamnă neapărat să laşi în urmă imaginea sau numele tău. Mulţi dintre noi am înţeles inutilitatea acestei strategii cu mulţi ani în urmă, la şcoală, când am citit următoarele versuri dintr-un poem al lui Shelley despre o uriaşă statuie antică fărâmiţată, aflată acum într-un ţinut pustiu:

Numele meu este Ozymandias, Regele Regilor
Uitaţi-vă la operele mele, voi atotputernicilor, şi disperaţi.

Încercările de conservare a identităţii personale sunt întotdeauna zadarnice. Efemeritatea e veşnică. Reverberaţia, aşa cum o înţeleg eu, se referă la a lăsa în urmă ceva din experienţa ta de viaţă; o urmă, o mostră de înţelepciune, îndrumare, virtute, consolare care să fie transmise celorlalţi, cunoscuţi sau necunoscuţi. Povestea Barbarei ilustrează foarte bine aceste lucruri.

„Căutați-o printre prietenii ei”: Barbara

Barbara, care suferea de anxietatea morţii de mulţi ani, a povestit două evenimente care i-au redus semnificativ anxietatea.

Primul eveniment a avut loc cu ocazia unei reuniuni şcolare, când, pentru prima dată în treizeci de ani, a văzut-o pe Allison, o prietenă puţin mai tânără din adolescenţa timpurie, care a fugit spre ea, acoperind-o cu îmbrăţişări şi sărutări, şi i-a mulţumit pentru îndrumarea pe care i-a dat-o când erau amândouă adolescente.

Barbara intuise cu mult timp în urmă conceptul general al reverberaţiei. Ca profesoară i se păruse de la sine înţeles faptul de a-şi fi influenţat studenţii, în feluri pe care aceştia nu le mai asociau apoi cu persoana ei. Dar întâlnirea cu prietena uitată din copilărie a făcut conceptul de reverberaţie mult mai real pentru ea. I-a făcut plăcere şi a

fost puţin surprinsă să constate că atât de multe dintre sfaturile ei au rămas vii în memoria prietenei din copilărie, dar a fost cu adevărat şocată s-o cunoască a doua zi pe fiica de treisprezece ani a lui Allison, care era încântată s-o întâlnească pe prietena legendară a mamei sale.

Reflectând la reuniune în avionul care o ducea înapoi spre casă. Barbara a avut o epifanie care i-a permis să alcătuiască o nouă viziune despre moarte. Poate că moartea nu însemna chiar anihilarea la care se gândise ea. Poate că nu era atât de important ca persoana ei sau chiar amintirile despre persoana ei să supravieţuiască. Poate că important era ca influenţa ei să persiste, undele unei fapte sau ale unei idei care să-i ajute pe alţii să obţină bucuria şi calitatea vieţii, unde care ar umple-o de mândrie şi ar contracara imoralitatea, oroarea şi violenţa care monopolizează mass-media şi lumea din afară.

Aceste gânduri au fost accentuate de un al doilea eveniment, petrecut două luni mai târziu, când mama sa a murit şi ea a spus câteva cuvinte în cadrul slujbei funerare. Una dintre propoziţiile preferate ale mamei sale i-au venit în minte: „Căutaţi-o printre prietenii ei."

Această propoziţie avea putere: ştia că grija mamei sale, gentileţea şi dragostea ei de viaţă trăiau în interiorul său, singurul ei copil. În timp ce vorbea şi cuprindea cu privirea întreaga asistenţă, simţea fizic cum aspecte ale mamei sale erau impregnante în prietenii ei, care, la rândul lor, urmau să le transmită copiilor lor şi copiilor copiilor lor.

Încă din copilărie, nimic nu a îngrozit-o pe Barbara mai tare decât gândul nimicniciei. Argumentele lui Epicur pe care i le-am oferit s-au dovedit ineficiente. De exemplu, nu a fost uşurată când i-am explicat că nu va experimenta niciodată oroarea nimicniciei pentru că nu va avea conştiinţă după moarte. Dar ideea reverberaţiei – a existenţei continuate prin actele de îngrijire, ajutor şi dragoste transmise altora – i-a atenuat semnificativ teama.

„Căutaţi-o printre prietenii ei" – ce consolare, ce încărcătură de sens dă vieţii această idee. Aşa cum voi discuta în Capitolul 5, cred că mesajul secular al piesei religioase medievale *Fiecare* este că Faptele Bune însoţesc omul către moarte şi continuă să se transmită celorlalte generaţii.

Barbara s-a reîntors la cimitir un an mai târziu pentru dezvelirea pietrei de mormânt a mamei sale şi a trăit un alt fel de influenţă. În loc

să fie deprimată la vederea mormintelor părinţilor săi în mijlocul mormintelor celorlalte rude, a trăit un sentiment intens de uşurare şi optimism. De ce? Îi era greu să explice în cuvinte: exprimarea cea mai apropiată a fost „Dacă ei pot s-o facă, atunci şi eu pot.” Chiar şi dincolo de moarte, înaintaşii i-au transmis ceva.

Alte exemple de transmitere prin reverberaţie

Exemple de reverberaţie sunt cu miile şi bine cunoscute. Cine nu s-a simţit încântat că a fost, direct sau indirect, important pentru altcineva? În Capitolul 6 voi discuta felul în care mentorii m-au influenţat şi, prin aceste pagini, vi le-au transmis şi vouă. Într-adevăr, dorinţa de a-i ajuta pe alţii este în mare parte ceea ce mă face să bat la tastatură mult după ce ar fi trebuit să ies la pensie.

În *The Gift of Therapy,* descriu un incident în care o pacientă care-şi pierduse părul în urma radioterapiei era extrem de complexată de felul în care arăta şi se temea ca cineva s-o vadă fără perucă. Când şi-a asumat riscul de a-şi da jos peruca în biroul meu, am reacţionat mângâind uşor cu degetele puţinul păr care-i mai rămăsese. Mulţi ani mai târziu, am văzut-o din nou pentru o sesiune terapeutică scurtă, şi mi-a spus că recitise de curând în cartea mea pasajul despre ea şi s-a bucurat că am reţinut această secvenţă şi am transmis-o altor terapeuţi şi pacienţi. Îi făcea plăcere, mi-a spus, să ştie că experienţa ei poate fi într-un fel de folos altora, chiar şi celor pe care nu-i cunoaşte.

Transmiterea prin reverberaţie este înrudită cu multe strategii care au în comun dorinţa mistuitoare de a ne proiecta în viitor. Cea mai evidentă dorinţă de proiectare în viitor este cea biologică, prin copii care ne vor transmite mai departe genele sau prin donarea de organe, situaţie în care inima noastră bate pentru altcineva şi corneele noastre ajută pe altcineva să vadă. Cu aproximativ douăzeci de ani în urmă, mi-am înlocuit corneele la ambii ochi şi, cu toate că nu cunosc identitatea donatorului mort, mă simt adesea recunoscător faţă de această persoană necunoscută.

Alte acţiuni care asigură transmiterea prin unde de influenţă pot fi:

A deveni cunoscut prin reuşite politice, artistice sau financiare
A-ţi împrumuta numele unor clădiri, instituţii, fundaţii şi burse

A contribui la progrese ştiinţifice, pe care îşi vor baza cercetările alţi oameni de ştiinţă

Revenirea la natură prin procesul de împrăştiere a moleculelor, ceea ce va servi ca bază de construcţie pentru viaţa viitoare

Poate că m-am concentrat pe transmiterea prin reverberaţie pentru că avantajul meu ca psihoterapeut îmi oferă un punct de vedere privilegiat asupra undelor de influenţă tăcute, sensibile, inefabile care trec de la un individ la altul.

Regizorul japonez Akira Kurosawa ilustrează deosebit de sugestiv procesul transmiterii prin unde de influenţă în capodopera sa din 1952, *Ikiru,* care continuă să ruleze în toată lumea. Este povestea lui Watanabe, un birocrat japonez umil care află că are cancer la stomac şi mai are de trăit doar câteva luni. Cancerul reprezintă o experienţă revelatoare pentru acest om, care înainte a dus o viaţă atât de limitată, încât angajaţii săi îl porecliseră „mumia".

După ce-şi află diagnosticul, chiuleşte de la muncă pentru prima dată în treizeci de ani, scoate o sumă mare de bani din cont şi încearcă să recupereze timpul pierdut în cluburile de noapte japoneze. La sfârşitul perioadei de chefuri în care şi-a cheltuit banii inutil, se întâlneşte din întâmplare cu o fostă angajată care îşi părăsise slujba pentru că era mortificatoare. Ea voia să trăiască! Fascinat de vitalitatea şi energia ei, o urmează şi o imploră să-l înveţe cum să trăiască. Ea nu poate decât să-i spună că îşi ura vechea slujbă pentru că însemna numai birocraţie fără sens. La noua ei slujbă, aceea de fabricant de jucării, este inspirată de gândul că aduce fericire multor copii. Când îi spune despre cancerul la stomac şi apropierea de moarte, ea se îngrozeşte şi se grăbeşte să plece, aruncând un singur mesaj peste umăr: „Construieşte ceva".

Watanabe se întoarce transformat la vechea sa slujbă, refuză să mai fie legat de ritualul birocratic, încalcă toate regulile şi îşi dedică restul vieţii construirii în vecinătate a unui parc de care să se bucure generaţii de copii. În ultima secvenţă Watanabe, muribund, stă pe un leagăn din parc. În ciuda rafalelor de zăpadă, este senin, şi se apropie de moarte cu o nou-regăsită stăpânire de sine.

Fenomenul reverberaţiei, acela de a crea ceva care va fi transmis mai departe îmbogăţind viaţa altora, transformă groaza în satisfacţie. Filmul

subliniază de asemenea că parcul, şi nu transmiterea propriei identităţi, este ceea ce contează. De fapt, la priveghiul său, administratorii oraşului, în stare de ebrietate, poartă o lungă conversaţie ironică asupra necesităţii acordării vreunei menţiuni lui Watanabe pentru crearea parcului.

Transmiterea prin reverberaţie şi efemeritatea

Mulţi oameni afirmă că se gândesc rareori la moartea lor, dar sunt obsedaţi şi îngroziţi de ideea efemerităţii. Fiecare moment plăcut este erodat de gândul, mereu acolo, că tot ce trăim în momentul prezent este trecător şi se va sfârşi în curând. O plimbare plăcută cu un prieten este subminată de gândul că totul este menit să se disperseze: prietenul va muri, această pădure va fi mutilată de dezvoltarea urbană. Ce rost au toate, dacă totul se va transforma în cele din urmă în pulbere?

Freud formulează frumos argumentul (şi contraargumentul) într-un scurt eseu pe această temă, *Despre efemeritate,* în care povesteşte o plimbare de vară pe care a făcut-o împreună cu doi prieteni, un poet şi un coleg analist. Poetul se lamenta că tot ceea ce este frumos este menit să se piardă în nefiinţă şi că valoarea tuturor lucrurilor pe care le iubea era ştirbită de faptul că acestea urmau să dispară. Freud a contestat concluzia sumbră a poetului şi a negat ferm că efemeritatea distruge valoarea şi sensul lucrurilor.

„Dimpotrivă, a exclamat el. Efemeritatea le creşte valoarea! Limitarea unei plăceri îi creşte şi mai mult valoarea.” Apoi a oferit un contraargument puternic vizavi de ideea că efemeritatea înseamnă lipsă de sens.

Era imposibil de înţeles, am declarat, că gândul la efemeritatea frumuseţii trebuie să ne împiedice să ne bucurăm de ea. În ceea ce priveşte frumuseţea naturii, de fiecare dată când este distrusă de iarnă, se întoarce anul următor, aşa că, raportată la vieţile noastre, putem s-o considerăm eternă. Frumuseţea formelor şi a feţei umane se evaporă pentru totdeauna în cursul vieţii noastre, dar efemeritatea lor nu face decât să le confere un farmec nou. O floare care înfloreşte pentru o singură noapte nu ni se pare, din această cauză, mai puţin frumoasă. Nu pot să înţeleg nici motivul pentru care frumuseţea şi perfecţiunea unei

opere de artă sau a unei realizări intelectuale ar trebui să-şi piardă valoarea din cauza limitării în timp. S-ar putea ca într-adevăr să vină ziua în care tablourile şi statuile pe care le admirăm se vor prăbuşi în ţărână, sau s-ar putea ca nouă să ne urmeze o altă rasă de oameni care nu vor mai înţelege operele poeţilor şi gânditorilor noştri, sau ar putea să urmeze o eră geologică în urma căreia să dispară toată viaţa animată de pe pământ; dar, de vreme ce valoarea acestor frumuseţi şi a perfecţiunii este determinată exclusiv de importanţa lor pentru viaţa noastră emoţională, nici nu e necesar ca ele să ne supravieţuiască şi atunci sunt independente de veşnicie.

Astfel, Freud încearcă să atenueze teroarea morţii, scoţând estetica şi valorile umane din raza de acţiune a morţii şi postulând că efemeritatea nu are nicio influenţă asupra a ceea ce este semnificativ în mod vital pentru viaţa emoţională a unui individ.

Multe tradiţii încearcă să obţină putere asupra efemerităţii, accentuând importanţa trăirii clipei şi a concentrării asupra experienţei imediate. Practica budistă, de exemplu, include o serie de meditaţii centrate pe *anicca* (nepermanenţă), în cadrul cărora individul se concentrează asupra desprinderii şi căderii frunzelor dintr-un copac, şi apoi asupra nepermanenţei viitoare a copacului însuşi, şi într-adevăr, asupra nepermanenţei propriului corp. Această practică ar putea fi considerată „decondiţionare", sau un fel de terapie prin expunere în cadrul căreia persoana în cauză se obişnuieşte cu teama scufundându-se direct în mijlocul ei. Poate că lectura acestei cărţi va avea un efect similar pentru unii cititori.

Transmiterea prin reverberaţie atenuează durerea efemerităţii amintindu-ne că ceva din fiecare dintre noi va persista chiar dacă acest lucru ne va rămâne necunoscut sau imperceptibil.

Reflecţii memorabile care facilitează depăşirea fricii de moarte

Câteva rânduri pline de miez sau un aforism al unui filosof sau al altui gânditor ne poate ajuta să reflectăm eficient asupra fricii noastre de moarte şi asupra împlinirii în viaţă. Fie prin ingenuitatea frazării, prin retorică sau prin sonoritatea rândurilor, fie pentru că sunt concise şi pline de energie kinetică, astfel de formulări memorabile îl pot „zgudui"

pe cititorul solitar sau pe un pacient din modalitatea cotidiană, familiară, dar statică. Poate, aşa cum am sugerat, e reconfortant de ştiut că astfel de giganţi ai gândirii s-au luptat şi ei cu aceleaşi temeri dureroase şi au triumfat asupra lor. Sau poate aceste cuvinte memorabile demonstrează că disperarea poate fi transformată în artă.

Nietzsche, cel mai mare aforist dintre toţi, oferă descrierea cea mai aplicată a forţei pe care o au reflecţiile memorabile: „Un aforism bun este prea greu de devorat de către timp şi nu este consumat de toate mileniile, deşi foloseşte de fiecare dată drept hrană: acesta este marele paradox al literaturii, atemporalul în mijlocul tranzitoriului, hrana care este întotdeauna preţuită, ca sarea, şi nu-şi pierde niciodată savoarea."

Unele dintre aceste aforisme se referă explicit la anxietatea morţii; altele ne încurajează să privim în profunzime şi să nu ne lăsăm devoraţi de preocupări triviale.

„Totul piere: Alternativele se exclud"

În minunatul roman al lui John Gardner, *Grendel,* monstrul chinuit din legenda Beowulf caută un om înţelept, care să-i desluşească misterul vieţii. Înţeleptul îi spune: „Răul absolut este că Timpul se dispersează continuu şi a fi în prezent înseamnă de fapt eliminarea." El îşi rezumă meditaţiile de o viaţă prin cinci cuvinte inspirate „Totul piere: alternativele se exclud."

Pentru că am spus deja destul de multe despre „totul piere", îmi voi îndrepta atenţia asupra celei de-a doua propoziţii. „Alternativele se exclud" este motivul care stă la baza impulsului oamenilor de a se lăsa distraşi în faţa luării unei decizii. Pentru fiecare da, trebuie să existe un nu, şi fiecare alegere pozitivă înseamnă renunţarea la altele. Mulţi dintre noi se feresc să înţeleagă total limitele, reducţiile şi pierderile care sunt inerente existenţei.

De exemplu, renunţarea a fost o problemă enormă pentru Les, un medic de treizeci şi şapte de ani, care s-a chinuit ani de zile să aleagă cu care dintre mai multe femei să se însoare. Când s-a însurat în sfârşit, s-a muta în casa soţiei sale, aflată la câteva sute de kilometri distanţă, şi şi-a deschis al doilea cabinet în noua sa comunitate. Totuşi, timp de câţiva ani şi-a păstrat şi celălalt cabinet deschis timp de o zi şi jumătate pe

săptămână, petrecându-şi o noapte pe săptămână în compania unor vechi prietene.

În timpul terapiei ne-am îndreptat atenţia asupra incapacităţii sale de a spune nu alternativelor. Datorită faptului că am insistat asupra a ceea ce însemna pentru el să spună nu – adică să-şi închidă cabinetul şi să-şi încheie aventurile – a devenit treptat conştient de grandioasa imagine de sine pe care şi-o crease. Fusese copilul de aur ai familiei sale, cel talentat la toate – la muzică, la atletism, câştigător a numeroase premii naţionale în ştiinţe. Ştia că ar fi putut avea succes în orice profesie şi-ar fi ales şi se considera o persoană deasupra limitărilor la care sunt supuşi ceilalţi, o persoană care nu ar fi trebuit să renunţe la nimic. „Alternativele se exclud" putea fi aplicată altora, dar nu şi lui. Mitul său personal era că viaţa reprezintă o spirală continuu ascendentă, îndreptată spre un viitor mai cuprinzător şi mai bun, şi se opunea oricărui lucru care ameninţa acel mit.

Iniţial părea că terapia lui Less ar fi trebuit să se concentreze asupra unor chestiuni ca dorinţă, fidelitate şi nehotărâre, dar, în cele din urmă, a necesitat explorarea unor aspecte mult mai adânci, de natură existenţială: convingerea sa că era menit să evolueze tot mai mult şi să devină din ce în ce mai inteligent, evitând, în acelaşi timp, limitările impuse celorlalţi muritori, şi chiar moartea însăşi. Les (ca şi Pat, din Capitolul 3) se simţea acut ameninţat de orice însemna renunţare: încerca să evite regula „alternativele se exclud", iar clarificarea acestui aspect ne-a ajutat să ne orientăm mai precis atenţia şi a accelerat cursul terapiei noastre. Odată ce a putut să accepte faptul că avea o problemă cu renunţarea şi a încetat să se mai agaţe frenetic de tot ceea ce avusese vreodată, am putut să lucrăm asupra felului în care percepea viaţa şi în special asupra relaţiilor cu soţia şi copiii săi, în prezentul imediat.

Credinţa că viaţa este o spirală continuu ascendentă apare adesea în psihoterapie. Odată am tratat o femeie în vârstă de cincizeci de ani al cărei soţ, un eminent om de ştiinţă, în vârstă de şaptezeci de ani, suferea de demenţă cauzată de un accident vascular. Pe ea o deranja în mod special faptul că soţul ei suferind nu făcea altceva decât să stea toată ziua în faţa televizorului. Oricât de tare ar fi încercat, nu se putea abţine să nu-l sâcâie să facă ceva, orice, pentru a-şi îmbunătăţi activitatea mentală: să citească o carte, să joace şah, să înveţe spaniolă,

să dezlege cuvinte încrucişate. Demenţa soţului ei îi destrămase viziunea asupra vieţii ca drum ascendent către şi mai multe cunoştinţe, mai multe descoperiri şi mai multă recunoaştere; iar alternativa era prea greu de suportat: fiecare dintre noi este finit şi destinat să parcurgă drumul de la copilărie, prin maturitate, spre declinul final.

„Când suntem obosiţi, suntem atacaţi de gânduri pe care le-am depăşit cu mult timp în urmă"

Formularea lui Nietzsche a jucat un rol important în munca mea cu Kate, un medic divorţat, pe care o mai văzusem de trei ori înainte. De data asta îmi ceruse ajutorul, la vârsta de şaizeci şi opt de ani, din cauza anxietăţii persistente cauzate de pensionarea iminentă, urmată de îmbătrânire şi moarte.

Odată, în perioada terapiei, s-a trezit la patru dimineaţa şi, alunecând în baie, s-a rănit la cap. Deşi sângera abundent nu şi-a chemat vecinii sau copiii sau ambulanţa. Părul i se rărise atât de tare încât începuse să poarte o meşă, şi nu putea să facă faţă chinului de a apărea fără ea, ca o femeie bătrână şi cheală, în faţa colegilor de la spital.

Aşa că a luat un prosop, o compresă rece şi un pachet de îngheţată cu aromă de cafea, şi s-a întins pe pat, presându-şi rana cu prosopul şi compresa, mâncând îngheţata, plângând după mama sa (moartă de douăzeci şi doi de ani), şi simţindu-se cu desăvârşire abandonată. Când s-a luminat de ziuă, l-a sunat pe fiul ei care a dus-o la cabinetul privat al unui coleg. Acesta i-a suturat rana şi a sfătuit-o să nu poarte peruca cel puţin o săptămână.

Când am văzut-o pe Kate trei zile mai târziu, purta un şal înfăşurat în jurul capului, şi era copleşită de ruşine în legătură cu peruca ei, cu divorţul ei, cu statutul ei de persoană singură într-o cultură de cuplu. Ruşine legată de mama ei lipsită de educaţie, suferind de psihoză (care îi dădea întotdeauna îngheţată cu aromă de cafea atunci când era nefericită), de sărăcia pe care fusese nevoită să o îndure întreaga copilărie, şi de tatăl iresponsabil care îşi abandonase familia când ea era copil. Se simţea învinsă. Simţea că nu făcuse niciun progres după doi ani de terapie, şi nici după toate terapiile anterioare.

Nedorind să fie văzută fără perucă, şi-a petrecut toată săptămâna în casă (în afara şedinţei noastre), făcând curăţenie generală. În timp ce făcea ordine în dulapuri, a descoperit notiţe pe care şi le luase în timpul şedinţelor noastre din trecut şi a fost şocată să descopere că discutasem exact aceste chestiuni şi cu douăzeci de ani în urmă. Nu numai că lucrasem la înlăturarea sentimentului de ruşine, dar depusesem un efort îndelungat şi intens pentru ca ea să se elibereze de mama sa dominatoare şi cu probleme, pe atunci încă în viaţă.

Cu notiţele în mână, cu capul acoperit cu un turban elegant, a venit la următoarea şedinţă complet descurajată de lipsa ei de progres.

„Am venit să vă văd din cauza preocupărilor legate de îmbătrânire şi teama de moarte, şi iată-mă în acelaşi loc, după toţi aceşti ani, plină de ruşine, tânjind după mama mea nebună şi alinându-mă cu îngheţata ei cu aromă de cafea."

„Kate, înţeleg cum te simţi că aduci în discuţie chestiuni atât de vechi. Dă-mi voie să-ţi spun ceva care ar putea să te ajute, ceva ce Nietzsche a spus acum un secol: „Când suntem obosiţi, suntem atacaţi de gânduri pe care le-am depăşit cu mult timp în urmă."

Kate, care de obicei nu tăcea niciun moment, rostind propoziţii şi fraze în rafale convingătoare, a tăcut dintr-o dată.

Am repetat propoziţia lui Nietzsche. A dat încet din cap şi la următoarea şedinţă ne apucam deja să lucrăm asupra temerilor ei legate de îmbătrânire şi de viitor.

Aforismul nu conţinea nimic nou: o asigurasem deja că pur şi simplu avusese o regresie ca reacţie la traumă. Totuşi, formularea elegantă şi faptul că avea o experienţă comună cu un mare spirit ca Nietzsche a ajutat-o să înţeleagă că starea ei mentală toxică era doar temporară. A ajutat-o să simtă pe pielea ei că îşi cucerise odată demonii interiori şi putea să o facă din nou. Ideile bune, chiar şi acelea de mare impact, sunt rareori suficiente administrate o singură dată: sunt necesare doze repetate.

A trăi aceeaşi viaţă din nou şi din nou, pentru eternitate

În *Aşa grăit-a Zarathustra,* Nietzsche face portretul unui profet bătrân, plin de înţelepciune, care decide să coboare de pe vârful muntelui şi să

împărtăşească oamenilor ce a învăţat.

Dintre toate ideile despre care predică, una este cea pe care o consideră „reflecţia cea mai puternică”: ideea eternei reîntoarceri. Zarathustra lansează o provocare: ce ar fi dacă aţi trăi aceeaşi viaţă din nou şi din nou pentru eternitate, cum v-ar schimba acest lucru? Următoarele cuvinte înfricoşătoare sunt prima lui descriere a „eternei reîntoarceri” prin experiment. Le-am citit adesea cu voce tare pacienţilor, încercaţi să le citiţi şi voi cu voce tare.

Ce-ar fi dacă, într-o zi sau într-o noapte, un demon s-ar strecura la dumneavoastră când sunteţi absolut singuri şi v-ar spune: „Această viaţă pe care o trăieşti acum şi pe care ai trăit-o până acum, va trebui s-o trăieşti încă o dată şi încă de nenumărate ori; şi nu va fi nimic nou în ea, ci fiecare durere, bucurie, fiecare gând şi fiecare suspin şi totul, oricât de mic sau de important în viaţă se va întoarce din nou, totul la fel, în aceeaşi succesiune – chiar şi acest păianjen şi aceste raze de lună printre copaci, şi chiar şi acest moment, şi chiar şi eu. Clepsidra eternă a existenţei este răsturnată din nou şi din nou, şi tu odată cu ea, grăunte de ţărână!” Nu v-aţi arunca la pământ, şi l-aţi blestema, scrâşnind din dinţi, pe demonul care v-a vorbit aşa? Sau v-aţi gândit măcar o clipă că i-aţi putea răspunde: „Eşti un zeu şi ceea ce ai spus este divin." Dacă v-a trecut prin minte acest gând, o să vă transforme sau o să vă distrugă.

Ideea de a vă trăi viaţa în mod identic, din nou şi din nou, pentru eternitate, poate fi înspăimântătoare, un fel de terapie existenţială prin şoc la scară mai mică. Serveşte adesea ca un experiment de tipul „duş rece”, determinându-vă să vă gândiţi serios la felul în care trăiţi. La fel ca Spiritul Crăciunului ce va să vie, are rolul de a vă face conştienţi că această viaţă, singura pe care o aveţi, trebuie trăită bine şi cât mai deplin, astfel încât să acumulaţi cât mai puţine regrete posibile. Nietzsche ne serveşte astfel drept ghid, abătându-ne de la scopurile triviale către acela de a trăi plenar.

Nicio schimbare pozitivă nu se va produce în viaţa voastră atâta timp cât vă agăţaţi de gândul că motivul care vă împiedică să trăiţi bine se află în afara voastră. Atâta timp cât plasaţi responsabilitatea în totalitate pe umerii celor care vă tratează nedrept – un soţ necioplit, un şef pretenţios şi care nu vă încurajează, gene deficitare, constrângeri

imposibil de evitat –, atunci situaţia voastră va rămâne în impas. Voi şi numai voi sunteţi responsabili pentru aspectele esenţiale care vă marchează viaţa, şi numai voi aveţi puterea să le schimbaţi. Şi chiar dacă vă confruntaţi cu limitări exterioare majore, tot aveţi libertatea să alegeţi diferite atitudini faţă de aceste limitări.

Una dintre formulările preferate ale lui Nietzsche este *amor fati* (iubeşte-ţi soarta): cu alte cuvinte, croieşte-ţi o soartă pe care s-o iubeşti.

La început, Nietzsche a lansat ideea eternei reîntoarceri ca pe o teorie cât se poate de reală. Dacă timpul este infinit, s-a gândit el, şi materia este finită, atunci toate variaţiile materiei ar trebui să reapară arbitrar, din nou şi din nou, asemănător cu ipotetica armată de maimuţe care, bătând un miliard de ani la maşina de scris, ar produce până la urmă, din întâmplare, *Hamletul* lui Shakespeare. Teoria suferă de nişte greşeli matematice, şi a fost de asemenea sever criticată de logicieni. Acum mulţi ani, când am vizitat Pforta, şcoala unde Nietzsche a fost educat de la vârsta de paisprezece până la douăzeci de ani, mi s-a permis să mă uit la rezultatele lui şcolare, care arătau că primise note mari la limba greacă şi latină şi, de asemenea, că avusese rezultate bune la studiile clasice (deşi nu a fost, aşa cum a ţinut să precizeze arhivarul în vârstă care mi-a servit drept ghid, cel mai bun din clasă la această materie), dar obţinuse rezultate proaste la matematică. În cele din urmă Nietzsche, probabil conştient de faptul că astfel de speculaţii nu erau punctul său forte, a abordat ideea eternei reîntoarceri doar ca pe un experiment mental.

Dacă vă angajaţi în acest experiment şi gândul vi se pare dureros sau de nesuportat, există o singură explicaţie logică: nu credeţi că v-aţi trăit viaţa cum trebuie. Aş începe prin a vă întreba: În ce fel nu aţi trăit cum trebuie? Ce regrete aveţi în legătură cu viaţa voastră?

Scopul meu nu este să înec pe nimeni într-o mare de regrete, ci să-l fac să privească în sfârşit spre viitor şi să-i atrag atenţia asupra întrebării care i-ar putea schimba viaţa: Ce poţi să faci acum în viaţa ta, astfel încât, peste un an sau peste cinci, să nu priveşti înapoi cu aceeaşi spaimă la noile regrete acumulate? Cu alte cuvinte, poţi găsi un mod de a trăi astfel încât să nu acumulezi regrete?

Experimentul mental al lui Nietzsche oferă un instrument puternic în practica medicală pentru cel care trebuie să-i ajute pe pacienţii a căror teamă de moarte provine din regretul de a nu-şi fi trăit viaţa deplin. Dorothy constituie un exemplu clinic în acest sens.

FRACŢIUNEA DE 10%: DOROTHY Dorothy, o contabilă de 40 de ani, trăia un puternic sentiment de prizonierat în propria viaţă. Era copleşită de regrete pentru o grămadă de lucruri, cum ar fi faptul că nu fusese dispusă să-şi ierte soţul pentru o aventură, ceea ce dusese la terminarea mariajului; nu reuşise să se împace cu tatăl ei înainte ca acesta să moară; se lăsase prinsă într-o slujbă nesatisfăcătoare, într-o zonă geografică neplăcută.

Într-o zi a văzut un anunţ pentru o slujbă în Portland, Oregon, un loc în care i-ar fi plăcut să trăiască, şi pentru o scurtă perioadă de timp s-a gândit serios să se mute. Entuziasmul i-a scăzut repede din cauza unui flux de gânduri negative, descurajante: era prea bătrână să se mute, copiilor ei nu le-ar plăcea să-şi părăsească prietenii, nu cunoştea pe nimeni în Portland, salariul era mai mic, nu putea fi sigură că i-ar fi plăcut noii colegi de serviciu.

„Aşa că vezi, am sperat o perioadă, a spus ea, dar sunt mai blocată ca oricând."

„Mi se pare, am răspuns, că eşti atât prizoniera, cât şi gardianul. Înţeleg felul în care aceste circumstanţe te pot împiedica să-ţi schimbi viaţa, dar mă întreb dacă ele explică totul. Să presupunem că toate aceste motive reale, independente de tine – copiii, vârsta, banii, colegii neplăcuţi – explică 90% din inerţia ta; totuşi, mă întreb dacă nu există şi o fracţiune care-ţi aparţine ţie, chiar dacă e de numai 10%?"

A dat din cap.

„Ei bine, în terapia noastră ne interesează să explorăm acel 10%, pentru că aceea este partea, singura parte pe care o poţi schimba." În acest punct, i-am expus experimentul mental al lui Nietzsche şi i-am citit cu voce tare pasajul despre eterna reîntoarcere. Apoi am rugat-o să se proiecteze în viitor, conform fragmentului. Am încheiat cu această sugestie: „Să presupunem că a trecut un an, şi ne întâlnim din nou în acest birou, de acord?"

Dorothy a dat din cap, „Bine, dar cred că ştiu unde vrei să ajungi."

„Chiar şi aşa, hai să încercăm. A trecut un an.” Am început exerciţiul pe roluri: „Dorothy, hai să ne uităm în urmă, la anul care a trecut. Spune-mi, ce regrete noi ai acumulat? Sau, în limbajul experimentului mental al lui Nietzsche, ai fi dispusă să retrăieşti la nesfârşit acest an care a trecut?”

„Nu, în niciun caz nu vreau să trăiesc prinsă în capcana asta pentru totdeauna: trei copii, bani puţini, slujbă oribilă, tot blocată.”

„Acum, hai să analizăm puţin responsabilitatea ta, cele 10 procente, faţă de felul în care au decurs lucrurile în anul care a trecut. Ce regrete ai în legătură cu acţiunile tale din ultimele douăsprezece luni? Ce ai fi putut face diferit?”

„Ei bine, uşa închisorii a fost puţin deschisă, o deschizătură îngustă, la un moment dat: acea oportunitate de slujbă în Portland.”

„Şi dacă ai mai avea o dată ocazia să retrăieşti acest an…”

„Da, da, am prins ideea. Probabil îmi voi petrece anul viitor regretând că nu am încercat măcar să aplic pentru acel post în Portland.”

„Da, exact asta încerc să spun când afirm că eşti atât prizonierul, cât şi gardianul.”

Dorothy a aplicat pentru post, a fost intervievată, a vizitat comunitatea, i s-a oferit postul, dar în cele din urmă a refuzat după ce a aflat mai multe despre şcoli, vreme, preţul proprietăţilor imobiliare şi costurile de trai. Procesul, însă, i-a deschis ochii (şi uşa închisorii). S-a raportat altfel la ea însăşi pentru simplul fapt că a luat serios în calcul posibilitatea mutării; patru luni mai târziu, a aplicat pentru un post mai bun aproape de casă, pe care l-a şi obţinut.

Nietzsche a mai formulat două propoziţii de „granit”, despre care era sigur că vor fi suficient de solide ca să înfrunte eroziunea timpului: „Devino ceea ce eşti” şi „Ceea ce nu mă omoară, mă întăreşte.” Şi aşa s-a şi întâmplat, pentru că amândouă au intrat în jargonul terapiei. Le vom examina pe rând.

„Devino ceea ce eşti”

Conceptul din spatele primei propoziţii de granit – „Devino ceea ce eşti” – îi era familiar lui Aristotel şi a fost transmis prin Spinoza, Leibnitz,

Goethe, Nietzsche, Ibsen, Karen Homey, Abraham Maslow, prin mişcarea din anii ’60 care avea în centru potenţialul personal, regăsindu-se în ideea contemporană a realizării de sine.

Conceptul de a deveni „ceea ce eşti” este înrudit cu alte două îndemnuri ale lui Nietzsche: „Consumă-ţi viaţa” şi „Mori la timpul potrivit”. În toate aceste variante Nietzsche ne recomandă să nu ajungem în situaţia de a nu ne fi trăit viaţa. Ceea ce spune el este să căutăm împlinirea de sine, să ne realizăm potenţialul, să trăim deplin şi cu îndrăzneală. Atunci, şi numai atunci, putem muri fără regrete.

De exemplu, Jennie, secretar juridic, în vârstă de treizeci şi unu de ani, mi-a cerut ajutorul din cauza unei severe anxietăţi legate de moarte. După a patra şedinţă, a avut următorul vis:

Sunt la Washington, acolo unde m-am născut, şi mă plimb prin oraş cu bunica, care acum e moartă. Ajungem într-un cartier frumos cu case care au fost cândva conace. Conacul la care ne-am dus era enorm şi în întregime alb. Acolo locuia o veche prietenă din liceu, cu familia ei. M-am bucurat să o văd, şi mi-a arătat casa. Am fost uimită: era frumoasă şi avea foarte multe camere. Avea treizeci şi una de camere, şi toate erau mobilate! Atunci i-am spus: „Casa mea are cinci camere, şi numai două sunt mobilate”. M-am trezit foarte anxioasă şi nervoasă pe soţul meu.

Intuiţia sa în legătură cu visul îi spunea că cele treizeci şi una de camere reprezentau cei treizeci şi unu de am ai săi şi toate zonele din ea însăşi pe care trebuia să le exploreze. Faptul că propria ei casă avea numai cinci camere şi că numai două dintre ele erau mobilate îi întărea ideea că nu îşi trăia viaţa corect. Prezenţa bunicii, care murise cu trei luni înainte, dăduse visului o atmosferă înspăimântătoare.

Visul acesta a deschis piste importante pentru munca noastră. Am întrebat-o despre furia îndreptată către soţul ei şi, cu mare jenă, mi-a mărturisit că o bătuse adesea. Ştia că trebuie să facă ceva în legătură cu viaţa ei, dar îi era frica să renunţe la căsnicie: avea puţină experienţă cu bărbaţii şi era sigură că nu va mai putea găsi pe altcineva. Respectul ei de sine era atât de scăzut, încât ani de zile preferase să suporte abuzul decât să-şi pună căsnicia în pericol şi să pretindă schimbări importante de la soţul ei. După acea şedinţă nu s-a mai întors acasă, a mers la

părinţii ei unde a stat câteva săptămâni. I-a pus în vedere soţului, cu titlul de ultimatum, să fie de acord cu terapia de cuplu. El a acceptat, şi după un an de terapie de cuplu şi de terapie individuală, căsnicia lui Jennie s-a îmbunătăţit considerabil.

„Ce nu mă omoară, mă întăreşte”

A doua propoziţie de granit a lui Nietzsche a fost folosită şi răsfolosită de mulţi scriitori contemporani. A fost, de exemplu, una dintre temele favorite ale lui Hemingway (în *Adio, arme* a spus: „locurile afectate de dezastre ne fac mai puternici”). Totuşi, acest concept ne aminteşte că experienţele dificile pot să facă pe cineva mai puternic şi mai adaptabil la situaţii grele. Acest aforism este strâns legat de observaţia lui Nietzsche că un copac, rezistând furtunilor şi scufundându-şi rădăcinile adânc în pământ, creşte mai puternic şi mai înalt.

Altă variaţiune la această temă mi-a fost oferită de unul dintre pacienţii mei, o femeie puternică şi plină de resurse, care era director al unei companii industriale importante. În copilărie fusese grav abuzată verbal de tatăl ei. Într-o şedinţă mi-a povestit o reverie, o idee fantezistă despre terapia viitorului.

„În reveria mea, consult o terapeută care posedă tehnologia de a şterge în totalitate memoria. Poate că mi-a venit ideea din filmul acela cu Jim Carrey, *Strălucirea eternă a minţii neprihănite.* Mi-am imaginat că într-o zi mă întreabă dacă vreau să îmi şteargă complet din memorie toate amintirile legate de tatăl meu. Tot ce aş mai fi ştiut în acest caz, ar fi fost că nu existase niciodată un tată în acea casă. Iniţial, mi s-a părut minunat. Dar după aceea am început să reflectez şi mi-am dat seama că era o decizie grea.”

„De ce era o decizie grea?”

„Păi, la început, pare evident ce trebuie să alegi: tatăl meu a fost un monstru care ne-a terorizat pe mine şi pe fraţii mei întreaga copilărie. Dar, până la urmă, am decis să-mi las memoria în pace şi să nu şterg nimic din ea. În ciuda abuzului îngrozitor pe care l-am suferit, am reuşit în viaţă, dincolo de visele mele cele mai îndrăzneţe. Cumva, undeva, am

dezvoltat multă mobilitate şi ingeniozitate. A fost oare în ciuda tatălui meu sau din cauza lui?”

Fantezia a fost primul pas într-o schimbare majoră a perspectivei sale asupra trecutului. Nu era o chestiune de a-şi ierta tatăl, cât de a accepta faptul că trecutul nu putea fi schimbat. A fost tulburată de comentariul meu că mai devreme sau mai târziu va trebui să abandoneze speranţa unui trecut mai bun. Fusese modelată şi întărită de adversitatea pe care o avea de înfruntat acasă; învăţase cum să coopereze cu acea situaţie şi descoperise strategii ingenioase care o ajutaseră mult pe parcursul vieţii.

„Unii refuză împrumutul vieţii ca să nu trebuiască să plătească datoria morţii”

Bernice a venit la terapie cu o problemă supărătoare. Cu toate că ea şi soţul ei, Steve, avuseseră o căsnicie plină de iubire, timp de douăzeci de ani, se simţea incredibil de iritată de el. Începuse să se retragă în sine, nutrind gânduri de separare.

Am întrebat-o când începuse să-şi schimbe sentimentele faţă de Steve. Ştia precis: lucrurile începuseră să meargă prost în ziua aniversării lui de şaptezeci de ani când se hotărâse să se retragă din activitatea sa ca agent de bursă şi să se ocupe de acasă de portofoliul său de clienţi.

Era uimită de furia pe care o simţea la adresa lui. Deşi el nu se schimbase în niciun fel, ea găsea nenumărate lucruri de criticat: că era dezordonat, că se uita prea mult la televizor, că era prea preocupat de aspectul fizic, că nu făcea sport. Cu toate că Steve era cu douăzeci şi cinci de ani mai în vârstă decât ea, întotdeauna fusese cu douăzeci şi cinci de ani mai în vârstă. Faptul că se pensionase, fusese semnul care-i arătase că acum Steve era un om bătrân.

Mai multe dinamici au izvorât din discuţia noastră. În primul rând, ea spera să se poată detaşa de Steve astfel încât să nu fie împinsă spre bătrâneţe înainte de vreme. În al doilea rând, nu reuşise niciodată să înlăture durerea provocată de moartea mamei sale, pe vremea când ea avea doar zece ani; nu voia să trebuiască să se confrunte cu o nouă pierdere dureroasă în eventualitatea morţii lui Steve.

Mi se părea că Bernice încerca să se protejeze de durerea eventualei pierderi a lui Steve, încercând să-şi reducă ataşamentul faţă de el. I-am

sugerat că nici furia şi nici retragerea în sine nu sunt soluţii eficiente pentru a evita finalurile şi pierderile. I-am explicat în termeni clari dinamica propriilor sale reacţii, citându-l pe Otto Rank, unul dintre colegii lui Freud, care spunea: „Unii refuză împrumutul vieţii ca să nu trebuiască să plătească datoria morţii". Această dinamică nu este neobişnuită. Cred că mulţi dintre noi am întâlnit persoane care se închistează şi evită să intre cu sete în vârtejul vieţii de teamă să nu aibă prea mult de pierdut.

Când am început să lucrăm i-am spus: „Este ca şi cum te-ai îmbarca pentru o croazieră pe ocean, dar ai refuza să legi prietenii şi toate activităţile interesante ca să eviţi tristeţea sfârşitului inevitabil al croazierei."

„Ai înţeles perfect", a răspuns ea.

„Sau nu v-aţi bucura de răsăritul soarelui, pentru că…"

„Da, da, da, ai fost foarte clar," a râs întrerupându-mă.

Pe parcursul muncii noastre, care avea ca scop schimbarea ei, am descoperit câteva teme de lucru. Îi era teamă să redeschidă rana pe care o suferise la vârsta de zece ani când îi murise mama. După câteva şedinţe a început să înţeleagă ineficienţa strategiei sale inconştiente. În primul rând, nu mai era un copil neajutorat de zece ani. Nu numai că îi va fi imposibil să evite durerea când Steve va muri, dar durerea va fi agravată de sentimentul de vină că l-a abandonat atunci când a avut mai multă nevoie de ea.

Otto Rank a definit dinamica folositoare a tensiunii constante dintre „anxietatea vieţii" şi „anxietatea morţii", care poate să-i fie deosebit de folositoare terapeutului. După părerea sa, o persoană care se dezvoltă caută individualizarea, creşterea şi împlinirea potenţialului său. Dar există un preţ! Dezvoltându-se, crescând, îndepărtându-se de natură, individul descoperă anxietatea vieţii, o singurătate înspăimântătoare, un sentiment de vulnerabilitate, o pierdere a unei legături solide cu un întreg mai mare. Ce facem când această anxietate a vieţii devine de nesuportat? Pornim într-o altă direcţie: ne întoarcem, renunţăm la separare şi căutăm confort în fuziune, adică în faptul că fuzionăm cu cineva şi ne încredinţăm altcuiva.

Cu toate acestea, în ciuda confortului şi tihnei pe care le aduce, soluţia fuziunii este instabilă: până la urmă persoana dă înapoi din faţa

pierderii eului unic şi a sentimentului stagnării. Astfel, fuziunea dă naştere anxietăţii morţii, între aceşti doi poli – anxietatea vieţii şi anxietatea morţii, sau individuaţie şi fuziune – oamenii oscilează toată viaţa. Această formulare a devenit baza extraordinarei cărţi a lui Ernest Becker, *The Denial of death* (Negarea morţii).

La câteva luni după ce Bernice a terminat terapia, a avut un coşmar ciudat, extrem de tulburător şi a solicitat o consultaţie pentru a discuta despre el. Mi-a povestit visul într-un e-mail:

Sunt îngrozită că un crocodil mă urmăreşte. Cu toate că pot să sar şapte metri în înălţime ca să-l evit, vine după mine. Oriunde mă ascund, mă găseşte. Mă trezesc tremurând, scăldată în transpiraţie.

În şedinţa noastră, s-a străduit să înţeleagă sensul visului. Ştia că crocodilul însemna moartea care o urmăreşte. Dar de ce acum? Răspunsul a devenit clar când am explorat evenimentele zilei dinaintea coşmarului. În acea seară, soţul ei, Steve, fusese aproape să facă un accident serios de maşină, din cauza căruia s-au certat teribil, ea insistând ca el să nu mai conducă niciodată noaptea pentru că are vederea slabă.

Dar de ce un crocodil? De unde apăruse? Şi-a adus aminte că mersese la culcare în seara aceea după ce s-a uitat la tulburătoarea ştire despre moartea îngrozitoare a australianului Steve Irwin, „îmblânzitorul de crocodili", ucis de o pisică de mare în timp ce făcea scufundări. Pe măsură ce vorbeam, a avut revelaţia că numele lui Steve Irwin era o combinaţie între cel al soţului ei şi al meu – cei doi bărbaţi în vârstă de a căror moarte se temea cel mai mult.

Seria celor trei eseuri ale lui Schopenhauer: Ce este omul, Ce are omul, Ce reprezintă omul

Care dintre noi nu a cunoscut vreodată o persoană (incluzându-ne, poate, chiar pe noi înşine) atât de concentrată pe acumularea de bunuri sau preocupată de ceea ce gândesc ceilalţi, încât să-şi piardă conştiinţa de sine? Când unei astfel de persoane i se pune o întrebare, are tendinţa să caute răspunsul mai degrabă în afară decât înăuntrul ei;

adică acea persoană cercetează feţele celor din jur încercând să ghicească ce răspuns doresc sau aşteaptă aceştia.

Pentru beneficiul unei astfel de persoane mi se pare util să rezum o serie de trei eseuri pe care Schopenhauer le-a scris târziu în viaţă (într-un limbaj clar, accesibil oricui manifestă înclinaţii filosofice). În esenţă, eseurile subliniază că singurul lucru care contează e ceea ce un individ este; nici bogăţia, nici bunurile materiale, statutul social sau reputaţia nu aduc fericirea. Cu toate că acestea nu sunt în mod explicit reflecţii pe marginea unor chestiuni existenţiale, ne sunt de folos pentru a trece de la aspecte de suprafaţă la chestiuni mai profunde.

1. Ce avem. Bunurile materiale sunt nişte năluci. Schopenhauer demonstrează elegant că acumularea de bogaţii şi bunuri materiale este nesfârşită şi nesatisfăcătoare; cu cât avem mai mult, cu atât mai mult ne cresc pretenţiile. Bogăţiile sunt ca apa mării: cu cât bem mai mult, cu atât suntem mai însetaţi. La sfârşit, nu noi avem bunuri, ci ele ne au pe noi.

2. Ce reprezentăm în ochii celorlalţi. Reputaţia este la fel de efemeră ca bunurile materiale. Schopenhauer scrie: „Jumătate dintre grijile şi anxietăţile noastre se nasc din preocuparea pentru părerile celorlalţi… trebuie să ne extragem acest spin din trup." Nevoia de a lăsa o bună impresie este atât de puternică, încât unii prizonieri au mers la locul execuţiei având ţinuta şi ultimele gesturi planificate dinainte. Opinia celorlalţi este o fantasmă care se poate modifica în orice moment. Părerile atârnă de un fir de aţă şi ne transformă în sclavi ai gândurilor celorlalţi sau, mai rău, a ceea ce par ei să gândească, pentru că nu putem şti niciodată ce gândesc cu adevărat.

3. Ce suntem. Numai ceea ce suntem contează cu adevărat. O conştiinţă sănătoasă, spune Schopenhauer, înseamnă mai mult decât o bună reputaţie. Scopul nostru cel mai important ar trebui să fie o sănătate bună şi bogăţia intelectuală, ceea ce ne poate oferi o rezervă inepuizabilă de idei, independenţă şi o viaţă morală. Echilibrul interior rezultă din conştientizarea faptului că nu lucrurile în sine ne deranjează, ci interpretarea pe care le-o dăm.

Această ultimă idee – că nu experienţele în sine, ci felul în care le interpretăm determină calitatea vieţii noastre – este o doctrină terapeutică importantă care datează din Antichitate. O teză centrală în şcoala stoicilor, a fost transmisă prin Zeno, Seneca, Marc Aureliu, Spinoza, Schopenhauer şi Nietzsche, devenind un concept fundamental atât în psihanaliză, cât şi în terapia cognitiv-comportamentală.

Idei precum argumentele lui Epicur, transmiterea prin reverberaţie, evitarea vieţii netrăite, accentul pe autenticitate care apare în aforismele citate, toate sunt eficiente în combaterea anxietăţii morţii. Dar eficienţa tuturor acestor idei este intensificată de o altă componentă – relaţionarea intimă cu ceilalţi – pe care o abordez în capitolul următor.

Capitolul 5

Cum să depăşim teroarea morţii prin relaţionare

Atunci când înţelegem în sfârşit că vom muri, iar toate celelalte fiinţe senzoriale vor muri odată cu noi, începem să înţelegem într-un mod acut, care aproape că ne frânge inima, fragilitatea şi importanţa fiecărui moment şi a fiecărei fiinţe şi din această înţelegere se poate naşte o compasiune adâncă, clară şi fără limite pentru toate fiinţele.

SOGYAL RINPOCHE, *The Tibetan Book of Living and Dying*

Moartea reprezintă destinul. Dorinţa de a supravieţui şi frica de anihilare vor exista mereu. Este ceva instinctiv – înrădăcinat în protoplasmă – şi are un efect uriaş asupra felului în care îţi trăieşti viaţa.

De-a lungul secolelor, noi, oamenii, am dezvoltat o multitudine de metode – unele conştiente, altele inconştiente, poate la fel de multe ca şi numărul de oameni – pentru a atenua frica de moarte. Unele metode dau rezultate; altele sunt şubrede şi ineficiente. Un exemplu reprezentativ pentru acele persoane care îşi întâmpină moartea în mod autentic şi îi integrează umbra în adâncul lor, este această tânără care a scris următorul e-mail:

L-am pierdut pe iubitul meu tată acum doi ani şi de atunci m-am maturizat într-un mod inimaginabil. Anterior aveam numeroase dubii în legătură cu capacitatea de a mă confrunta cu ideea propriei finitudini şi eram urmărită de gândul că şi eu, la rândul meu, voi părăsi la un moment dat această viaţă. Dar, cu toate acestea, acum am regăsit în aceste temeri şi anxietăţi o dragoste pentru viaţă care îmi era necunoscută înainte. Câteodată mă simt izolată de anturajul meu pentru că acord mai putină importanţă evenimentelor minore şi modelor. Dar pot să accept acest lucru pentru că simt că pot distinge clar ce este important şi ce nu. Cred că trebuie să învăţ să mă descurc cu tensiunea creată de dorinţa de a face acele lucruri care îmi vor îmbogăţi viaţa în locul lucrurilor pe care societatea le aşteaptă de la mine… Este minunat faptul că ştiu că

ambiţiile mele reaprinse sunt mai mult decât o mască pentru frica de moarte. Este de fapt dorinţa mea de a accepta şi de a înţelege mortalitatea. Cred că am început să am mare încredere în capacitatea mea de „înţelegere”.

Cei care nu reuşesc să „înţeleagă” încearcă de obicei să relaţioneze cu moartea prin negare, diversiune sau înlocuire. Am exemplificat astfel de reacţii inadecvate în capitolele anterioare: Julia, care era stăpânită de un sentiment de teamă atât de profund, încât refuza să participe la orice activitate care implica chiar şi cel mai mic risc, şi Susan, care şi-a transferat frica de moarte asupra unor îngrijorări minore (vezi Capitolul 3); şi alţii care erau bântuiţi de coşmaruri sau care şi-au îngustat lumea, „refuzând împrumutul vieţii pentru a evita datoria morţii”. Iar alţii pornesc compulsiv în căutarea noutăţii, a sexului, a bogăţiilor nemăsurate sau a puterii.

Adulţii care sunt torturaţi de frica de moarte nu sunt nişte indivizi ciudaţi care au contractat vreo boală exotică, ci sunt femei şi bărbaţi ale căror familii şi a căror educaţie nu au reuşit să le ofere protecţia adecvată pentru ca ei să poată rezista în faţa suflului de gheaţă al morţii. S-ar putea să fi avut experienţe de acest gen la o vârstă mult prea mică; sau poate că nu au întâlnit dragoste, devotament şi siguranţă în casele lor; s-ar putea să fie indivizi izolaţi care nu şi-au putut niciodată împărtăşi cele mai intime temeri legate de moarte; ar putea fi hipersensibili, persoane cu o foarte dezvoltată conştiinţă de sine, care au respins confortul miturilor religioase dezvoltate de cultura lor pentru a nega ideea de moarte.

Fiecare epocă istorică dezvoltă propriile metode de relaţionare cu moartea. Multe culturi – de exemplu, cea a Egiptului antic – au fost în mod explicit organizate în jurul ideii de respingere a morţii şi de promisiune a unei vieţi după moarte. Mormintele celor decedaţi – cel puţin ale celor care făceau parte din clasa superioară (singurele care au supravieţuit) – erau pline cu artefacte de uz zilnic care urmau să asigure confortul vieţii de după moarte.

Pentru a cita un exemplu excentric, Muzeul de Artă din Brooklyn adăposteşte statuile funerare ale unor hipopotami care au fost îngropate cu cei morţi pentru a-i amuza în viaţa de apoi. Dar, pentru ca

aceste animale din piatră să nu îi înfricoşeze pe morţi, aveau picioare foarte scurte, aşa încât să fie foarte lente şi deci inofensive.

În cultura europeană şi în cea vestică din trecutul apropiat, moartea a fost mult mai vizibilă din cauza ratei ridicate a mortalităţii infantile şi a mortalităţii mamelor la naştere. Cei care mureau nu erau ascunşi de draperiile unui pat de spital, ca astăzi; din contră cei mai mulţi mureau acasă, cu familia adunată în jurul lor. De fapt, nicio familie nu a fost ocolită de moartea prematură a cuiva, iar mormintele erau situate în cimitirele din apropierea casei şi, astfel, vizitate destul de des. Pentru că religia creştină promite viaţa eternă, iar clerul deţinea cheile care deschid uşile vieţii şi ale morţii, cea mai mare parte a populaţiei s-a întors către consolarea religioasă care de obicei conţinea şi promisiunea unei vieţi după moarte. Şi desigur că foarte mulţi oameni găsesc, în prezent, confortul în aceste credinţe. În expunerea despre consolarea religioasă din Capitolul 6 voi încerca să fac diferenţa între consolarea în faţa finalităţii morţii şi consolarea apărută prin negare sau prin demortificarea morţii.

Pentru mine, atât personal, cât şi în cadrul activităţii de psihoterapie, cea mai eficientă metodă de abordare a anxietăţii morţii este metoda existenţială. De aceea am scos în evidenţă un număr de idei puternice care au valoare intrinsecă, dar în acest capitol aş dori să dezvolt o componentă adiţională necesară pentru ca aceste idei să devină cu adevărat operative: relaţiile interumane. Sinergia dintre aceste idei şi relaţionarea intimă cu alţi oameni este cea mai eficientă atât în diminuarea fricii de moarte, cât şi în valorificarea unei experienţe revelatoare pentru a obţine schimbarea personală.

Relaţiile interumane

Noi, oamenii, suntem proiectaţi pentru a relaţiona unii cu ceilalţi. Din orice perspectivă am studia societatea umană, fie că este istoria evoluţiei ei de ansamblu sau cea a dezvoltării individuale, suntem obligaţi să privim fiinţa umană în contextul său interpersonal – în relaţia cu ceilalţi. Există informaţii convingătoare provenind din studiul primatelor nonumane, a culturilor umane primitive şi a societăţii contemporane care ne spun că nevoia noastră de a aparţine este

puternică şi fundamentală: am trăit întotdeauna în grupuri cu relaţii intense şi persistente între membri. Confirmarea este omniprezentă: pentru a da un singur exemplu, mai multe studii recente psihologice subliniază că relaţiile intime sunt o condiţie *sine qua non* pentru fericire.

Moartea se petrece însă în absolută singurătate, şi nu numai că ne separă de ceilalţi, dar ne şi expune unei alte forme, foarte înfricoşătoare, de singurătate: separarea de lume.

Două feluri de singurătate

Există două feluri de singurătate: cotidiană şi existenţială. Prima dintre ele este interpersonală, este durerea de a fi izolat de ceilalţi. Această singurătate – deseori însoţită de teama de intimitate sau de a fi respins, de ruşine sau de teama de a fi de neiubit – ne este familiară tuturor. De fapt cea mai mare parte din munca de psihoterapie constă în a-i ajuta pe clienţi să înveţe să construiască relaţii mai profunde, mai puternice şi mai rezistente.

Singurătatea măreşte considerabil angoasa morţii. De prea multe ori, cultura noastră ridică o cortină de tăcere şi izolare în jurul muribunzilor. În prezenţa muribunzilor, prietenii şi membrii familiei se detaşează şi devin distanţi pentru că nu ştiu ce să spună. Le este teamă să nu-l supere pe cel aflat pe patul de moarte. Şi, de asemenea, evită să se apropie de teamă de nu fi nevoiţi să se confrunte cu propria lor moarte. Până şi zeii greci fugeau cuprinşi de teamă la apropierea morţii unui om.

Această izolare cotidiană acţionează în două feluri: nu numai că cei care sunt sănătoşi tind să îi evite pe cei aflaţi pe moarte, dar şi aceştia deseori se autoizolează. Ei se retrag în tăcere pentru a evita să-i atragă pe cei iubiţi în lumea lor macabră şi lipsită de speranţă. O persoană care nu este bolnavă din punct de vedere fizic, dar care este cuprinsă de frica morţii, poate să simtă la fel. O astfel de izolare se combină, desigur, şi cu teroarea. William James a scris acum un secol următoarele cuvinte: „Nu poate fi născocită o pedeapsă mai diavolească, dacă acest lucru ar fi posibil fizic, decât ca un individ să fie lăsat liber în societate, dar să rămână cu totul neremarcat de către toţi ceilalţi membri.”

A doua formă de singurătate, izolarea existenţială, este mult mai profundă şi se naşte din prăpastia de nedepăşit dintre individ şi ceilalți

oameni. Această prăpastie este o consecinţă nu numai a faptului că fiecare dintre noi a fost aruncat singur în această existenţă şi trebuie, de asemenea, să o părăsească singur, dar derivă şi din faptul că fiecare dintre noi trăieşte într-o lume cunoscută într-adevăr doar de noi înşine.

În secolul al XVIII-lea, Immanuel Kant a distrus prezumţia comună dominantă potrivit căreia intrăm şi locuim într-o lume finită şi bine construită, aceeaşi pentru toţi. Astăzi ştim că datorită aparatului nostru neurologic, fiecare persoană joacă un rol substanţial în crearea propriei realităţi. Cu alte cuvinte avem un număr de categorii mentale (de exemplu, cantitate, calitate sau cauză şi efect) care intră în joc atunci când suntem confruntaţi cu informaţii care ne parvin şi care ne permit să construim lumea într-o manieră unică, în mod inconştient şi automat.

Astfel, izolarea existenţială se referă la pierderea nu numai a vieţii noastre biologice, dar şi a lumii noastre bogate şi miraculos de detaliate şi care nu există în acelaşi fel în mintea nici unei alte persoane. Propriile mele amintiri, atât de vii – cum îmi ascundeam faţa inhalând mirosul de mucegai şi un uşor iz de camfor al paltonului din lână de miel persan al mamei, privirile pline de promisiuni ascunse schimbate cu fetele de Sfântul Valentin, când eram în şcoala primară, jocul de şah cu tatăl meu şi jocul de cărţi cu unchii mei pe o masă îmbrăcată în piele roşie şi cu picioare curbate din abanos, construirea unui suport pentru focurile de artificii împreună cu verii mei pe când aveam douăzeci de ani – toate aceste amintiri şi altele, mai multe decât stelele de pe cer, îmi sunt accesibile numai mie. Şi fiecare dintre ele este numai o imagine spectrală care va dispărea pentru totdeauna odată cu moartea mea.

Fiecare dintre noi trece prin momente de izolare interpersonală (sentimentul zilnic al singurătăţii) în moduri diferite pe parcursul diferitelor faze ale ciclului vieţii. Dar izolarea existenţială este mai rară la începutul vieţii, şi mai accentuată atunci când suntem mai în vârstă şi mai aproape de moarte. În aceste momente devenim conştienţi de faptul că lumea noastră va dispărea şi, de asemenea, conştienţi că nimeni nu ne va putea însoţi în sumbra noastră călătorie către moarte. Un vechi proverb ne aminteşte că „trebuie să păşeşti singur în această vale părăsită.”

Istoria şi mitologia sunt suprasaturate de încercările oamenilor de a tempera izolarea produsă de moarte. Gândiţi-vă numai la pacturile de

sinucidere sau la domnitorii din diversele culturi care poruncesc ca sclavii să fie îngropaţi de vii cu ei, sau la practica indiană numită *sati* în care văduva este arsă de vie pe rugul funerar al soţului său. Gândiţi-vă la reîntâlnirea din ceruri sau la învierea de apoi. Gândiţi-vă la convingerea, absolută a lui Socrate care se vedea petrecându-şi eternitatea alături de alţi mari înţelepţi. Gândiţi-vă la cultura populară chineză – pentru a cita un singur exemplu din canioanele uscate din Platoul Loess unde părinţii unui burlac mort cumpără cadavrul unei femei (de la cei care sapă mormintele sau caută un cadavru nou) şi îi îngroapă împreună ca pe un cuplu.

Şoapte şi strigăte: puterea empatiei

Empatia este cel mai puternic instrument în eforturile noastre de a relaţiona cu alţi oameni. Ea face posibilă relaţionarea interumană şi astfel ne este permis să simţim, la un nivel profund, ceea ce simt ceilalţi.

Nicăieri nu este descrisă mai evident şi mai puternic singurătatea morţii şi nevoia de relaţionare decât în celebra operă a lui Ingmar Bergman, *Şoapte şi strigăte*. În acest film Agnes, o femeie care moare copleşită de durere şi teroare, se roagă pentru o atingere umană intimă. Cele două surori ale lui Agnes sunt profund afectate de agonia ei. Una dintre ele realizează că propria ei viaţă a fost numai „ţesătură de minciuni." Dar niciuna dintre ele nu îi oferă lui Agnes atingerea ei. Niciuna nu are capacitatea de a relaţiona intim cu cineva, nici măcar cu ele însele, şi ambele se îndepărtează de sora lor muribundă, cutremurate de frică. Numai Anna, servitoarea, este dispusă să o ţină în braţe pe Agnes, într-o atingere carnală.

La scurt timp după moartea lui Agnes, spiritul ei singuratic se întoarce şi se roagă prin vocea plângătoare a unui copil mic pentru a obţine atingerea surorilor ei, fapt care i-ar permite să moară cu adevărat. Cele două surori încearcă să se apropie, dar, înfricoşate de pielea pătată a morţii şi de viziunea propriilor morţi, fug din cameră speriate. Din nou numai îmbrăţişarea Annei îi permite lui Agnes să îşi continue călătoria spre moarte.

Nu se poate empatiza cu muribunzii şi nu li se poate oferi ceea ce oferă Anna în acest film, dacă nu există disponibilitatea confruntării

propriilor spaime legate de aceste aspecte, reuşind astfel o apropiere de celălalt pe un teritoriu comun. Să faci acest sacrificiu pentru alţii este esenţa unei acţiuni cu adevărat empatice şi pline de compasiune. Această deschidere de a-ţi trăi propria durere la unison cu altcineva face parte, de secole, din tradiţiile de vindecare seculare şi religioase.

Nu este uşor să faci aşa ceva. La fel ca surorile lui Agnes membrii familiei sau prietenii apropiaţi pot fi dornici să ajute, dar sunt prea timizi; oamenii se tem că deranjează sau că îi vor nelinişti pe muribunzi prin temele de discuţie sumbre. Muribunzii trebuie, de obicei, să conducă discuţiile despre frica de moarte. Dacă sunteţi pe moarte sau sunteţi speriaţi de moarte, iar prietenii şi rudele dumneavoastră rămân distanţi sau răspund evaziv, vă sugerez să rămâneţi fidel realităţii momentului (voi reveni pe larg în Capitolul 6) şi să vorbiţi la obiect, de exemplu: „Văd că nu răspundeţi direct atunci când vorbesc despre temerile mele. M-ar ajuta dacă aş putea să vorbesc deschis cu prietenii aşa de apropiaţi cum sunteţi voi. Este prea mult sau prea dureros pentru voi?”

În ziua de azi sunt mult mai multe posibilităţi pentru toţi cei care suferă de anxietatea morţii, în orice formă, de a relaţiona nu numai cu cei apropiaţi, dar şi cu o comunitate mai mare. Datorită deschiderii mult mai mari din medicină şi din mass-media şi a existenţei grupurilor de terapie, persoanele care se află în faţa morţii dispun de noi resurse pentru a-şi linişti durerea izolării. De exemplu, astăzi, cele mai multe dintre centrele de tratare a cancerului oferă consiliere pacienţilor. Dar acum treizeci şi cinci de ani grupul de sprijin al pacienţilor cu cancer în faza terminală pe care l-am înfiinţat era, după cunoştinţele mele, primul astfel de grup din lume.

Ba mai mult, utilizarea internetului a făcut ca numărul grupurilor de suport de toate genurile să crească în mod semnificativ: un studiu recent a indicat faptul că într-un singur an, în jur de cincisprezece milioane de oameni au căutat sprijin la o formă sau alta de grup de suport pe internet. Îi sfătuiesc pe toţi cei care suferă de o boală ce le pune viaţa în pericol să profite de aceste grupuri formate din oameni ce suferă de aceeaşi boală. Astfel de grupuri, indiferent dacă sunt conduse de amatori sau de profesionişti, pot fi găsite cu uşurinţă.

Cele mai eficiente grupuri sunt conduse, de obicei, de profesionişti. Cercetările au demonstrat că grupurile de oameni cu aceeaşi boală conduse de profesionişti au îmbunătăţit calitatea vieţii participanţilor. Prin empatia oferită unul altuia, membrii îşi îmbunătăţesc viziunea asupra propriei persoane. Alte studii recente demonstrează, de asemenea, şi eficacitatea grupurilor ordine care se auto-consiliază, astfel încât, dacă nu este disponibil niciun grup condus de un profesionist, poate fi explorată şi varianta pe internet.

Puterea prezenţei

Nu există ajutor mai mare oferit unui om aflat în faţa morţii (şi mă refer atât la cei care suferă de o boală letală, cât şi la cei care, deşi sunt sănătoşi, suferă de teama de moarte) decât simpla prezenţă a unei alte persoane.

Următorul exemplu, care descrie încercarea mea de a diminua frica de moarte a unei femei, constituie un exemplu pentru felul în care prietenii sau membrii familiei îşi pot oferi ajutor unul altuia.

Cum să ceri ajutorul prietenilor: Alice

Alice – văduva a cărei poveste am descris-o în Capitolul 3, cea care era tulburată de faptul că era nevoită să-şi vândă casa şi colecţia de instrumente încărcată de amintiri – era pe punctul de a se muta într-un centru pentru pensionari. Cu puţin timp înainte de mutare am plecat din localitate pentru un concediu de câteva zile şi, ştiind că va urma o perioadă dificilă pentru ea, i-am dat numărul de telefon mobil pentru a mă apela în caz de urgenţă. În timp ce muncitorii au început să-i golească casa, Alice a intrat într-o paralizantă criză de panică, pe care prietenii ei, un doctor şi un terapeut maseur, nu au putut să o liniştească. Aşa că m-a sunat şi am avut o conversaţie de douăzeci de minute:

„Nu pot să stau locului, a început ea. Sunt atât de agitată încât simt că voi exploda. Nu mă pot linişti.”

„Încearcă să găseşti miezul panicii tale. Spune-mi ce vezi.”

„Un sfârşit. Totul se sfârşeşte. Asta e tot. Sfârşitul casei mele, al lucrurilor mele, al amintirilor mele, al legăturilor mele cu trecutul.

Sfârşitul tuturor lucrurilor. Sfârşitul meu – ăsta e miezul. Vrei să ştii de ce mă tem. E simplu: eu nu mai exist!”

„Alice, am mai discutat despre aceste lucruri în timpul şedinţelor noastre, aşa că ştiu că mă repet, dar trebuie să-ţi aduc aminte că vânzarea casei şi mutarea într-un centru pentru pensionari este o traumă extraordinară şi sigur că vei simţi un disconfort major şi un şoc foarte mare. Şi eu m-aş simţi la fel dacă aş fi în locul tău. Oricine s-ar simţi la fel. Dar adu-ţi aminte de discuţiile noastre despre cum va fi dacă ai putea derula înainte cu trei săptămâni.”

„Irv, m-a întrerupt ea, asta nu mă ajută, această durere este prea crudă. În jurul meu e numai moarte. Peste tot moarte. Îmi vine să urlu!”

„Rămâi cu mine, Alice. Stai cu mine, o să-ţi pun acea întrebare simplistă pe care ţi-am pus-o şi înainte: ce anume legat de moarte te înspăimântă? Să ne concentrăm asupra acestui lucru.”

„Am vorbit despre asta.” Părea iritată şi nerăbdătoare.

„Nu destul. Continuă, Alice. Te rog, fă-mi plăcerea. Hai să începem.”

„Păi nu este vorba de durere. Am încredere în oncologul meu; va fi alături de mine atunci când voi avea nevoie de morfină sau altceva. Şi nu are nimic de-a face cu viaţa de apoi, ştii că m-am detaşat de aceste lucruri cu mult timp în urmă."

„Deci nu este vorba de moartea propriu-zisă şi nu este vorba de frica de viaţa de apoi. Continuă. Ce anume din procesul morţii te înspăimântă?”

„Nu că m-aş simţi neîmplinită; ştiu că am avut o viaţă plină. Am făcut tot ce îmi doream să fac. Am vorbit despre astea.”

„Te rog, continuă, Alice.”

„E tocmai ce am spus: nimic din mine. Pur şi simplu nu vreau să părăsesc această viaţă… Îţi spun ce este: Vreau să văd încheierile. Vreau să fiu acolo ca să văd ce se întâmplă cu fiul meu, dacă se hotărăște că totuşi îşi doreşte copii. Mă doare faptul că nu voi putea afla niciodată.”

„Dar tu nu vei şti că nu mai eşti aici. Nu vei şti că nu vei şti. Chiar tu spui că, aidoma mie, crezi că moartea este sfârşitul complet al conştiinţei.”

„Ştiu, ştiu, mi-ai spus-o de atâtea ori încât ştiu toată predica pe dinafară: non-existenţa nu este terifiantă pentru că nu ştii că nu mai exişti, şi aşa mai departe. Şi asta înseamnă că nu voi şti că ratez lucruri

importante. Şi de asemenea îmi aduc aminte ce mi-ai spus despre nefiinţă, că este la fel ca înainte de a mă fi născut. M-a ajutat înainte, dar acum nu îmi mai este de folos, acest sentiment este mult prea puternic, Irv, ideile nu sunt rezolvarea, nici măcar la suprafaţă."

„Nu, deocamdată. Asta înseamnă numai că trebuie să continuăm, trebuie să descoperim rezolvarea. Putem să o facem împreună. Voi fi alături de tine şi te voi ajuta să mergi cât de adânc poţi."

„Este o frică care mă acaparează. Este o ameninţare pe care nu o pot numi sau identifica."

„Alice, la baza tuturor sentimentelor noastre faţă de moarte este frica biologică care este înglobată în noi. Ştiu că această frică este indefinibilă, am trecut şi eu prin asta. Nu există cuvinte pentru a o descrie. Dar fiecare fiinţă vie îşi doreşte să îşi continue existenţa, Spinoza a spus-o acum aproximativ 350 de ani. Trebuie să conştientizăm asta, să fim pregătiţi. Structura noastră internă ne va conecta din când în când la această teroare. Cu toţii trecem prin asta."

După aproape douăzeci de minute, Alice părea mai calmă şi am încheiat convorbirea. Dar după câteva ore mi-a lăsat un scurt mesaj telefonic în care îmi spunea că a resimţit discuţia noastră telefonică ca pe o palmă şi că fusesem rece şi insensibil. Şi ca un fel de *post scriptum,* a adăugat că, în mod inexplicabil, se simţea mai bine. În ziua următoarea mi-a lăsat alt mesaj în care îmi spunea că panica ei dispăruse aproape în întregime, din nou, după spusele ei, din motive necunoscute.

Deci ce a ajutat-o pe Alice în convorbirea noastră? Era vorba despre ideile pe care i le-am transmis? Probabil că nu. A respins argumentele mele preluate de la Epicur – acela că atunci când conştiinţa ei va dispărea, ea nu va şti că nu va afla noutăţi despre cei apropiaţi, şi acela că după moarte se va afla în acelaşi stadiu ca înainte de a fi fost născută. Nici celelalte sugestii ale mele nu au fost de folos, de exemplu să-şi imagineze cum va fi peste trei săptămâni pentru a-şi schimba perspectiva asupra vieţii. Pur şi simplu era prea panicată. După cum spunea chiar ea, „ştiu că încerci, dar aceste idei nu vor aduce rezolvarea; ele nici măcar nu vor ajunge la ce este aici, această angoasă apăsătoare din pieptul meu."

Deci ideile nu au fost de folos. Dar haideţi să privim convorbirea noastră din punctul de vedere al unei relaţii. În primul rând am vorbit cu ea în timp ce mă aflam în concediu, semnalizându-i astfel deschiderea mea totală de a relaţiona cu ea. I-am spus, de fapt, hai să încercăm să rezolvăm această problemă împreună. Nu m-am dat la o parte din faţa niciunui aspect al anxietăţii ei. Am continuat să sondez sentimentele ei despre moarte. Am recunoscut propriile mele temeri. Am asigurat-o că sunt alături de ea, de faptul că ea și cu mine şi cu toţi ceilalţi suntem programaţi să resimţim teama de moarte.

In al doilea rând, în spatele ofertei mele explicite de a fi prezent, exista şi un puternic mesaj implicit: „Indiferent de cât de speriată vei fi, eu nu mă voi feri şi nu te voi abandona." Pur şi simplu am făcut ceea ce a făcut şi Anna, menajera, în *Şoapte şi strigăte.* Am ţinut-o în braţe, am rămas alături de ea.

Cu toate că am fost cu totul alături de ea, am avut grijă ca spaima ei să rămână sub control. Nu i-am permis să devină contagioasă. Am menţinut un ton calm, la obiect, cerându-i să disece şi să analizeze această teamă alături de mine. Cu toate că în ziua următoare m-a criticat pentru că am fost rece şi insensibil, calmul meu a îmbărbătat-o şi a ajutat-o să-şi alunge teama.

Lecţia aceasta este simplă: relaţionarea este cea mai importantă. Indiferent dacă sunteţi un membru al familiei, un prieten sau un terapeut, intraţi în joc. Apropiaţi-vă în orice mod vi se pare indicat. Vorbiţi din inimă. Împărtăşiţi propriile dumneavoastră temeri. Improvizaţi. Ajutaţi-i pe cei suferinzi în orice mod le aduce alinare.

Cândva, acum câteva decenii, când îmi luam rămas bun de la o pacientă muribundă, ea m-a rugat să mă întind în pat alături de ea. Am acceptat şi cred că i-am oferit alinare. Simpla prezenţă este cel mai important dar pe care îl puteţi face cuiva care se află pe moarte (sau unei persoane sănătoase din punct de vedere fizic care are un atac de panică generat de ideea morţii).

Dezvăluirea de sine

O mare parte din pregătirea unui terapeut, după cum voi demonstra în Capitolul 7, se concentrează pe importanţa relaţionării. O parte

esenţială din această pregătire ar trebui să fie, în opinia mea, concentrată pe disponibilitatea şi capacitatea terapeutului de a intensifica relaţionarea prin propria sa deschidere.

Pentru că mulţi psihoterapeuţi s-au pregătit în tradiţii care subliniază importanţa opacităţii şi neutralităţii, prietenii care sunt pregătiţi să se deschidă unul către celălalt pot avea, din acest punct de vedere, un avantaj asupra psihoterapeuţilor profesionişti.

În relaţiile apropiate cu cât îţi dezvălui mai mult din sentimentele şi gândurile proprii, cu atât le va fi mai uşor celorlalţi să se deschidă. Dezvăluirea de sine joacă un rol crucial în dezvoltarea intimităţii. În general, relaţiile se dezvoltă printr-un proces de revelaţii reciproce. Unul dintre indivizi face un salt şi dezvăluie date personale, expunându-se astfel unui risc; celălalt răspunde la fel; împreună îşi adâncesc relaţia printr-o spirală de revelaţii personale. Dacă persoana care se expune este lăsată singură fără a i se oferi reciprocitate, atunci, deseori, prietenia se pierde.

Cu cât poţi fi mai sincer cu tine însuţi, te poţi deschide în întregime, cu atât mai adâncă şi mai profundă este prietenia. În prezenţa unei astfel de intimităţi, toate cuvintele, toate modalităţile de consolare şi toate ideile capătă o semnificaţie mai profundă.

Prietenii trebuie să îşi reamintească continuu reciproc (şi lor înşişi) că şi ei suferă de frica de moarte. De aceea, m-am autoinclus în discuţiile cu Alice despre inevitabilitatea morţii. O astfel de autoexpunere nu comportă un risc ridicat: face numai să fie explicit ceea ce este de fapt implicit. In definitiv cu toţii suntem nişte fiinţe speriate de ideea de a nu mai exista. Cu toţii suntem nevoiţi să înfruntăm puţinătatea şi insignifianţa noastră în comparaţie cu dimensiunea infinită a universului (uneori denumită „experienţa infinităţii”). Fiecare dintre noi nu este decât o micuţă pată, un grăunte de nisip în faţa vastităţii universului. Aşa cum spunea Pascal în secolul al XVII-lea, „liniştea eternă a spaţiului infinit mă îngrozeşte.”

Nevoia de intimitate în faţa morţii este cutremurător descrisă într-o piesă de teatru recentă, *Let me down easy,* de Anna Deavere Smith. În această piesă, unul dintre personaje reprezintă o femeie remarcabilă care îngrijeşte copii africani bolnavi de Sida. Nu avea condiţii să ofere cine ştie ce ajutor în adăpostul ei. În fiecare zi mureau alţi copii. Atunci

când este întrebată ce face pentru a uşura spaima de moarte a copiilor, ea a răspuns cu două propoziţii: „Nu îi las niciodată să moară singuri în întuneric şi le spun «voi veţi rămâne întotdeauna aici în inima mea»”.

Chiar şi pentru cei care manifestă o opoziţie adânc înrădăcinată faţă de deschidere – cei care au evitat întotdeauna relaţiile profunde de prietenie – idea morţii poate deveni o experienţă revelatoare, declanşând o schimbare enormă în ceea ce priveşte dorinţa de intimitate şi disponibilitatea de a face eforturi să obţină acest lucru. Mulţi dintre cei care lucrează cu pacienţi muribunzi au descoperit că cei care la început erau distanţi devin brusc şi în mod frapant accesibili pentru relaţii profunde.

Undele de influenţă în acţiune

După cum am explicat în capitolul anterior, credinţa că cineva va continua să existe, nu ca persoană individuală, dar prin valorile şi acţiunile sale care continuă să se transmită mai departe de-a lungul generaţiilor, poate fi o consolare puternică pentru cei care se tem de propria moarte.

Cum să alinăm singurătatea în faţa morţii

Chiar dacă în piesa medievală intitulată *Fiecare,* este dramatizată singurătatea pe care o resimte o persoană în faţa morţii, aceasta poate fi interpretată şi ca o descriere a puterii consolatoare a transmiterii prin unde de influenţă. Această piesă de teatru, care a încântat oamenii de-a lungul secolelor, se juca în faţa bisericilor în prezenţa maselor largi de credincioşi. Este povestită istoria alegorică a lui Fiecare, care este vizitat de îngerul Morţii şi află că a sosit timpul pentru călătoria finală.

Acesta se roagă pentru o amânare. „Nu se poate face nimic”, răspunde îngerul Morţii. Urmează altă rugăminte: „Pot să invit pe cineva care să mă însoţească în această călătorie atât de singuratică?" Îngerul rânjeşte şi aprobă imediat: „O, da, dacă găseşti pe cineva."

Restul piesei constă în încercarea de a găsi pe cineva dispus să-l însoţească în această călătorie. Toţi prietenii şi toate cunoştinţele refuză; verişoara sa, de exemplu, suferă de o crampă la degetul de la picior. Chiar şi figurile metaforice (Bunurile lumeşti, Frumuseţea, Puterea,

Cunoaşterea) îi refuză invitaţia. În final, atunci când resemnat porneşte la drum, el descoperă un companion, Faptele Bune, care este disponibil şi care acceptă să-l însoţească, chiar şi în moarte.

Această descoperire, că există cineva care te poate însoţi în moarte, şi anume, Faptele Bune, reprezintă desigur morala creştină a acestei piese: că nu poţi să iei cu tine din această lume nimic din ceea ce ai primit; poţi să iei cu tine numai ceea ce ai dăruit. O interpretare seculară a acestei drame sugerează că transmiterea prin unde de influenţă – adică împlinirea faptelor tale bune, înţelegerea că influenţa ta pozitivă asupra altora va persista şi după dispariţia ta – poate alina durerea şi singurătatea acestei călătorii finale.

Rolul recunoştinţei

Transmiterea prin reverberaţie, la fel ca şi alte idei care mi se par folositoare, are o putere mult mai mare atunci când este pusă în contextul unei relaţii intime unde poţi afla, chiar de la sursă, cum viaţa cuiva a adus un beneficiu altuia.

Prietenii pot mulţumi cuiva pentru ceea ce el sau ea a făcut sau a însemnat. Dar nu despre simplele mulţumiri este vorba. Mesajul cu adevărat eficient este: „Am integrat o parte din tine în mine. M-a schimbat şi m-a îmbogăţit şi voi transmite asta şi altora.”

De mult prea multe ori, recunoştinţa pentru felul în care cineva a transmis aceste reverberaţii în lume nu este exprimată neapărat în timpul vieţii acelei persoane, ci numai în elogii postume. De câte ori nu v-aţi dorit în timpul unei înmormântări (sau i-aţi auzit pe alţii exprimând acest lucru) ca persoana decedată să fie de faţă pentru a auzi elogiile şi recunoştinţa exprimate? Câţi dintre noi nu ne-am dorit să putem fi la fel ca Scrooge şi să putem asculta ce se spune la înmormântarea noastră? Eu mi-am dorit acest lucru.

O tehnică de a trece peste această problemă de tip „prea puţin, prea târziu”, caracteristică transmiterii prin unde de influenţă, este „vizita de recunoştinţă”, o metodă splendidă de a intensifica influenţa unei persoane încă din timpul vieţii acesteia. Am descoperit acest exerciţiu la un workshop condus de Martin Seligman, unul dintre liderii mişcării de

psihologie pozitivă. El a rugat publicul numeros să participe la un exerciţiu care, după cum îmi amintesc, a urmat aceste reguli:

Gândiţi-vă la cineva care mai este în viaţă şi faţă de care simţiţi o mare recunoştinţă pe care nu aţi exprimat-o însă niciodată. Timp de zece minute scrieţi o scrisoare de recunoştinţă adresată acestei persoane şi apoi faceţi pereche cu cineva de aici şi fiecare va citi scrisoarea sa celuilalt. Ultima etapă este o vizită pe care trebuie să i-o faceţi acelei persoane în viitorul apropiat şi să-i citiţi cu voce tare această scrisoare.

După ce scrisorile au fost citite în cadrul acestor perechi, mai mulţi voluntari au fost selectaţi din public pentru a-şi citi scrisorile cu voce tare în faţa tuturor. Fără nicio excepţie, fiecare persoană se îneca de emoţie în timp ce citea. Am descoperit că aceste manifestări de emoţie apar întotdeauna în cadrul acestor exerciţii: foarte puţini dintre participanţi reuşesc să citească fără a fi cuprinşi de un curent emoţional puternic.

Am participat eu însumi la acest exerciţiu şi am scris o astfel de scrisoare adresată lui David Hamburg, care a fost un extraordinar preşedinte al Departamentului de Psihologie al Universităţii Stanford, în timpul primilor zece ani pe care i-am petrecut acolo. La următoare mea vizită la New York, unde locuia în acea vreme, am petrecut împreună o seară emoţionantă. M-am simţit bine atunci când îmi exprimam recunoştinţa, iar el s-a simţit bine aflând asta; mi-a spus că s-a simţit pătruns de bucurie în timp ce îmi citeam scrisoarea.

Pentru că îmbătrânesc am început să mă gândesc din ce în ce mai mult la transmiterea prin reverberaţii. În calitatea mea de cap de familie eu sunt acela care onorează întotdeauna nota de plată când cinăm, în familie, la restaurant. Cei patru copii ai mei îmi mulţumesc întotdeauna graţios (după ce încearcă numai o rezistenţă minimă), iar eu întotdeauna le spun: „Mulţumiţi-i bunicului vostru Ben Yalom. Eu sunt doar un vas care transmite mai departe această generozitate. El întotdeauna plătea pentru mine”. (Iar eu, între noi fie spus, încercam numai o rezistenţă minimă.)

Transmiterea prin reverberaţii şi prin exemplu

În cadrul primului grup de pacienţi cu cancer în faza terminală pe care l-am condus am descoperit deseori că deznădejdea manifestată de participanţi poate fi contagioasă. Atât de mulţi dintre ei erau disperaţi; atât de mulţi aşteptau zi după zi ascultând cum se apropiau paşii morţii; atât de mulţi susţineau că viaţa devenise goală şi îşi pierduse orice însemnătate.

Iar apoi, într-o bună zi, unul dintre participanţi a deschis şedinţa cu următorul anunţ: „Am decis că mai există totuşi ceva ce mai am de oferit. Pot oferi un exemplu de cum trebuie să mori. Pot fi un model pentru copiii mei şi pentru prietenii mei înfruntând moartea cu curaj şi demnitate."

A fost ca o revelaţie care i-a ridicat moralul, şi pe al meu şi al celorlalţi membri ai grupului. Ea găsise o modalitate prin care să-şi umple viaţa, până la sfârşit, cu un sens.

Fenomenul transmiterii prin reverberaţii a devenit evident în grupul de consiliere al bolnavilor de cancer, prin atitudinea membrilor grupului faţă de studenţii care veneau să participe ca observatori. Este foarte important în educarea psihoterapeuţilor de grup să poată observa clinicieni experimentaţi conducând aceste grupuri, iar eu am adesea în jurul meu studenţi care observă, uneori prin intermediul unor monitoare, dar în general prin intermediul unui geam de tip oglindă. Cu toate că grupurile formate în cadrul unor institute educaţionale permit participarea observatorilor, în general membrii grupului sunt nemulţumiţi de prezenţa lor şi din când în când îşi manifestă cu voce tare resentimentele faţă de această intruziune.

Nu şi în cazul grupurilor de bolnavi de cancer: aceştia îi primeau cu bunăvoinţă pe observatori. Ei simţeau că, drept urmare a confruntării lor cu moartea, au devenit mai înţelepţi şi au multe de transmis studenţilor şi singurul lor regret era, după cum am menţionat mai devreme, că au aşteptat atât de mult pentru a învăţa cum să trăiască.

Cum să-ţi descoperi propria înţelepciune

Socrate credea că cel mai bun curs pe care îl poate ţine un profesor – şi după părerea mea, este valabil şi în cazul unui prieten – este de a-i pune unui student întrebările care-l ajută să-şi descopere propria

înţelepciune. Prietenii fac tot timpul acest lucru, la fel şi psihoterapeuţii. Următorul exemplu ilustrează o metodă simplă care se află la dispoziţia oricăruia dintre noi.

Dacă oricum vom muri, atunci de ce sau cum ar trebui să trăim? Jill

Oamenii întrebă mereu care este scopul vieţii dacă oricum totul este sortit pieirii? Chiar dacă mulţi dintre noi căutăm răspunsuri la această întrebare în afara noastră, cel mai bine ar fi dacă am urma metoda lui Socrate şi am privi în interiorul nostru.

Jill, o pacientă care de mult timp era chinuită de frica de moarte, obişnuia să pună semnul egalităţii între moarte şi lipsa totală de sens. Când am întrebat care era istoria dezvoltării acestui gând, şi-a amintit cu exactitate prima oară când i-a venit această idee. Închizând ochii a descris o scenă de pe când avea doar nouă ani şi stătea pe veranda casei şi deplângea moartea câinelui familiei.

„Atunci şi acolo, mi-a spus ea, mi-am dat seama că dacă toţi trebuie să murim, nimic nu mai are sens – lecţiile mele de pian, faptul că îmi aranjam perfect patul, steluţele de aur pe care le primeam la şcoală pentru că eram o elevă perfectă. Care este sensul steluţelor de aur dacă toate steluţele de aur vor dispărea?”

„Jill, i-am spus, tu ai o fetiţă care are acum nouă ani. Imaginează-ţi că te-ar întreba: «Dacă vom muri, ce sens are ca noi să trăim?» Cum i-ai răspunde?”

Ea mi-a răspuns fără ezitare: „I-aş spune despre nenumăratele bucurii ale vieţii, despre frumuseţea pădurilor, despre plăcerea de a fi împreună cu prietenii şi familia, despre binecuvântarea de a-ţi împărtăşi dragostea şi de a face din lume un loc mai bun.”

După ce a terminat, s-a lăsat pe spate în scaunul ei şi a deschis larg ochii, uimită de propriile ei cuvinte, de parcă ar fi vrut să spună „De unde a ieşit asta?”

„Minunat răspuns, Jill. Ai atât de multă înţelepciune în tine. Nu este prima oară când descoperi un mare adevăr înăuntrul tău atunci când îţi imaginezi cum o sfătuieşti pe fiica ta în privinţa vieţii. Acum trebuie să înveţi să fii propria ta mamă.”

Misiunea nu este de a oferi răspunsuri, ci, din contră, de a găsi o modalitate de a-i ajuta pe ceilalţi să descopere propriile lor răspunsuri.

Acelaşi principiu a funcţionat şi în tratamentul Juliei, psihoterapeut şi pictoriţă, a cărei frică de moarte provenea din sentimentul că nu se realizase complet şi că îşi neglijase arta, în favoarea competiţiei cu soţul ei pentru a câştiga mai mulţi bani (vezi Capitolul 3). Am aplicat aceeaşi strategie atunci când am rugat-o să adopte o perspectivă detaşată, sugerându-i să-şi imagineze cum ar răspunde unui client care s-ar comporta la fel ca ea. Julia a răspuns imediat: „I-aş spune: trăieşti o viaţă absurdă!", demonstrând astfel că avea nevoie numai de o uşoară îndrumare pentru a-şi descoperi propria înţelepciune. Terapeuţii au pornit întotdeauna de la prezumţia că adevărul pe care îl descoperim singuri are o putere mai mare decât adevărul care ne este comunicat de ceilalţi.

Cum să-ţi împlineşti viaţa

Anxietatea morţii este alimentată, în cazul multor oameni, ca şi în cel al Juliei, de dezamăgirea că nu şi-au împlinit întregul potenţial. Mulţi oameni cad pradă disperării pentru că visele lor nu s-au împlinit şi disperă şi mai mult pentru că nu au făcut nimic să-şi împlinească visele, îndreptarea atenţiei asupra acestei dezamăgiri reprezintă de multe ori punctul de plecare pentru a putea depăşi frica de moarte, un exemplu fiind povestea lui Jack:

Anxietatea morţii şi viaţa neîmplinită: Jack

Jack, un avocat în vârstă de şaizeci de ani, care se îmbrăca foarte bine, m-a vizitat la cabinet din cauza unor simptome care îl oboseau. Mi-a spus pe un ton mai degrabă calm şi inexpresiv că avea nişte gânduri obsesive despre moarte, că nu putea dormi şi că suferea de o scădere dramatică a productivităţii profesionale, ceea ce dusese şi la o reducere substanţială a veniturilor. Petrecea în fiecare săptămână ore întregi consultând tabele statistice şi calculând câte luni sau zile i-au mai rămas de trăit. În fiecare săptămână se trezea de două-trei ori noaptea din cauza coşmarurilor.

Veniturile sale au scăzut pentru că nu mai putea suporta să lucreze cu testamentele şi cu legile testamentare care constituiau cea mai mare parte din activitatea sa: era aşa de preocupat de propriul său testament şi de propria sa moarte, încât adesea atacurile de panică îl forţau să întrerupă consultaţiile. În timpul şedinţelor cu clienţii se făcea deseori de ruşine bâlbâindu-se, ba chiar sufocându-se din cauza unor cuvinte ca „decedat", „a moşteni", „soţie supravieţuitoare" sau „beneficii rezultate în urma decesului".

În timpul primei noastre şedinţe, Jack părea distant şi precaut. Am încercat mai multe dintre ideile pe care le-am descris în această carte pentru a ajunge la el sau pentru a crea o stare de confort, însă fără succes. Dar un lucru foarte straniu mi-a atras atenţia: trei dintre visele pe care mi le-a descris includeau ţigări. De exemplu, într-un vis se plimba printr-un pasaj subteran plin de mucuri de ţigări. Dar, cu toate acestea, îmi spusese că nu mai fuma de 25 de ani. Atunci când am insistat să facă o legătură cu ţigările, nu a reuşit să facă niciuna până la sfârşitul celei de-a treia şedinţe, când, cu o voce tremurătoare, a mărturisit că soţia sa fumase marijuana în fiecare zi din cei 40 de ani ai căsniciei lor. Şi-a cuprins capul în mâini, a rămas mut şi, când ceasul lui a semnalat sfârşitul celor cincizeci de minute, s-a năpustit pe uşă fără să-mi adreseze niciun salut de rămas bun.

În următoarea şedinţă a vorbit mult despre marea sa ruşine. Îi era greu să admită că el, un intelectual educat, inteligent, respectat profesional, putea fi atât de penibil încât să aibă o relaţie timp de patruzeci de ani cu o persoană suferind de o asemenea dependenţă şi care manifesta semne clare de deteriorare cognitivă, care se îngrijea atât de prost, încât îi era ruşine să fie văzut cu ea în public.

Jack era dat peste cap, dar la sfârşitul şedinţei părea eliberat. Nu-şi dezvăluise secretul timp de atâţia ani; într-un mod foarte ciudat nu îl recunoscuse nici măcar faţă de el însuşi.

În următoarele şedinţe a recunoscut că se mulţumise cu o relaţie care se deteriora pentru că nu credea că merită mai mult şi a recunoscut cât de adânc mergeau explicaţiile legate de mariajul său. Ruşinea sa şi nevoia de a păstra secretul eliminaseră posibilitatea existenţei unei vieţi sociale. Se hotărâse să nu aibă copii: soţia sa nu era capabilă să rămână abstinentă în timpul sarcinii sau să-şi asume responsabilitatea de a

deveni un model pentru copil. Era atât de convins că va fi considerat un prost pentru că rămăsese alături de ea, încât nu mărturisise aceste lucruri nimănui, nici măcar surorii lui.

Acum, ajuns la vârsta de şaizeci de ani era ferm convins că era prea bătrân şi prea izolat pentru a-şi mai putea părăsi soţia. A stabilit foarte clar că orice discuţie despre terminarea căsătoriei sau care ameninţa să conducă în această direcţie, era interzisă. În ciuda dependenţei soţiei sale el o iubea în continuare cu adevărat, avea nevoie de ea şi îşi lua în serios jurămintele. Ştia că ea nu putea trăi fără el.

Mi-am dat seama că frica sa de moarte era legată de faptul că îşi împlinise numai parţial visele despre fericire şi împlinire. Spaimele şi coşmarurile sale proveneau din sentimentul că timpul se scurgea, iar viaţa i se încheia.

Am fost foarte impresionat de izolarea sa. Nevoia de a păstra secretul a făcut imposibilă orice fel de relaţie intimă în afară de relaţia chinuită şi ambivalenţă cu soţia sa. M-am apropiat de aceste probleme de intimitate concentrându-mă asupra relaţiei noastre şi am început prin a-l asigura că nu-l voi considera niciodată un prost. Dimpotrivă, eram onorat că a fost dispus să-mi împărtăşească atât de multe, şi empatizam cu el pentru această situaţie neplăcută în care se afla trăind cu soţia sa dependentă.

După câteva astfel de şedinţe, teroarea lui faţă de moarte s-a diminuat în mod evident. A fost înlocuită de alte temeri, legate în primul rând de relaţia cu soţia sa şi de modul în care ruşinea îi împiedica dezvoltarea altor relaţii intime. Am discutat despre modul în care ar trebui să procedeze pentru a sparge acest cod al secretizării care îl împiedicase să lege alte prietenii în toţi aceşti ani. Am propus participarea la un grup de terapie, dar părea mult prea periculos: a respins orice discuţie despre o terapie ambiţioasă care ar fi deranjat relaţia pe care o avea cu soţia. Dar a identificat două persoane, sora sa şi un bărbat care îi fusese odată prieten apropiat, cu care ar fi putut împărtăşi acest secret.

Am insistat asupra problemei împlinirii personale. Care erau zonele din sine acum înăbuşite, dar care puteau fi împlinite? Care erau reveriile sale? Atunci când era copil, ce îşi dorea să facă în viaţă? Care experienţe din trecut îi provocaseră cele mai profunde plăceri?

La următoarea şedinţă s-a prezentat cu o legătură groasă din ceea ce el numea „mâzgăliturile” sale: decenii de poezie, deseori despre moarte, multe scrise la patru dimineaţa când se trezea din cauza coşmarurilor. L-am rugat să-mi citească câteva şi a selectat trei dintre preferatele lui.

„Minunat, i-am spus după ce a terminat, ai reuşit să transformi disperarea în ceva atât de frumos.”

După douăsprezece şedinţe, Jack mi-a comunicat că îşi atinsese scopurile: frica de moarte îi scăzuse în mod considerabil; coşmarurile sale se transformaseră în vise cu o doză redusă de iritare sau frustrare. Faptul că se deschisese în faţa mea, i-a dat curajul să aibă încredere în alţii, şi a revenit la relaţii apropiate cu sora sa şi cu vechiul său prieten. Trei luni mai târziu, mi-a trimis un e-mail în care îmi spunea că îi merge bine şi că se înscrisese într-un seminar online de scriere creatoare şi se alăturase unui grup local de poeţi.

Munca mea cu Jack demonstrează cum viaţa înăbuşită poate lua forma anxietăţii morţii. Desigur că era terorizat: era atât de înfricoşat de moarte pentru că nu-şi trăise viaţa la capacitatea sa maximă. Mii de artişti şi de scriitori au descris acest sentiment într-o mulţime de limbi, de la formularea lui Nietzsche „Să mori la timpul potrivit”, până la cea a poetului american John Greenleaf Whittier: „Dintre toate cuvintele vorbite sau scrise, cele mai triste sunt: ar fi putut să fie!”

De asemenea, munca mea cu Jack a fost presărată şi cu încercări de a-l ajuta să localizeze şi să revitalizeze zone din sine ce fuseseră neglijate, începând de la talentul de poet, până la setea de relaţii sociale intime. Psihoterapeuţii au înţeles că în general este mai bine să încerci să ajuţi un client să îndepărteze obstacolele din faţa realizării personale, decât să te bazezi pe sugestii, să încurajezi sau să dai sfaturi. Am încercat, de asemenea, să reduc izolarea în care trăia Jack, nu prin evidenţierea oportunităţilor sociale care îi stăteau la dispoziţie, ci concentrându-mă asupra obstacolelor care îl împiedicau să aibă relaţii de prietenie: ruşinea şi convingerea că ceilalţi l-ar putea considera prost. Şi, desigur, faptul că mi-a permis să pătrund în intimitatea sa a fost un pas important: izolarea există desigur numai în izolare; odată ce te deschizi, dispare.

Valoarea regretului

Regretul a căpătat un renume negativ. Chiar dacă, de obicei, el incumbă o tristeţe iremediabilă, regretul poate fi folosit şi într-o manieră constructivă. De fapt, dintre toate metodele pe care le utilizez pentru a mă ajuta pe mine însumi, dar şi pe ceilalţi să analizeze realizarea de sine, ideea de regret – atât de a-l crea, cât şi de a-l evita este cea mai valoroasă..

Folosit în mod corespunzător, regretul este un instrument care poate ajuta la prevenirea acumulării sentimentelor de acest fel în viitor. Poţi examina regretul privind înapoi, precum şi spre viitor. Dacă îţi întorci privirea spre trecut, regreţi toate neîmplinirile tale. Dacă priveşti spre viitor ai de ales între a acumula mai multe regrete sau a trăi relativ eliberat de ele.

De multe ori îmi recomand atât mie, cât şi pacienţilor mei să ne proiectăm peste un an sau peste cinci şi să ne gândim la noile regrete care se vor fi acumulat în această perioadă. Apoi pun o întrebare care are un scop terapeutic clar: „Cum poţi să trăieşti acum fără a acumula noi regrete? Ce trebuie să schimbi în viaţa ta?”

Trezirea

La un moment dat în viaţă – uneori în tinereţe, alteori mai târziu – fiecare dintre noi trebuie să deschidă ochii asupra propriei mortalităţi. Există o mulţime de factori declanşatori: o privire în oglindă asupra obrajilor căzuţi, a părului grizonant, a umerilor căzuţi; şirul zilelor de naştere, mai ales cele care rotunjesc un deceniu – la cincizeci, şaizeci sau şaptezeci de am; întâlnirea cu un prieten pe care nu l-ai văzut de mult timp şi şocul de a descoperi cât de mult a îmbătrânit; fotografiile vechi ale celor care au murit demult şi care au făcut parte din copilăria ta; întâlnirile din vise cu moartea.

Ce simţi când treci prin astfel de experienţe? Ce faci cu ele? Te arunci în activităţi frenetice pentru a scăpa de anxietate şi a evita subiectul? Încerci să îndepărtezi ridurile cu ajutorul chirurgiei plastice şi îţi vopseşti părul? Decizi că ai treizeci şi nouă de ani pentru mai mulţi ani la rând? Îți distragi atenţia lucrând mai mult şi revenind la rutina zilnică? Uiţi de toate aceste experienţe? Îţi ignori visele?

Nu vă recomand să evitaţi subiectul. Dimpotrivă, savuraţi această trezire la realitate. Profitaţi de ea. Faceţi o pauză şi priviţi fotografii din tinereţea dumneavoastră. Lăsaţi-vă copleşit de moment şi prelungiţi-l puţin; gustaţi-i atât partea bună, cât şi cea rea.

Gândiţi-vă la avantajul de a fi conştient de moarte, de a-i îmbrăţişa umbra. Conştientizarea acestui lucru poate integra întunericul în scânteia vieţii dumneavoastră şi vă poate îmbunătăţi viaţa pe care o mai aveţi de trăit. Calea spre aprecierea vieţii, calea spre găsirea compasiunii faţă de ceilalți, calea spre a iubi totul cu o mai mare intensitate este să fii conştient că aceste experienţe sunt făcute să dispară.

De multe ori am fost surprins în mod plăcut să văd un pacient făcând progrese remarcabile foarte târziu în viaţă, chiar arunci când se apropia de moarte. Nu este niciodată prea târziu. Niciodată nu eşti prea bătrân.

Capitolul 6

Conştientizarea morţii

O relatare biografică

Apropiindu-mă din ce în ce mai mult de sfârşit, mă mişc într-un cerc din ce în ce mai aproape de începuturi.

Pare a fi unul din felurile de a netezi şi pregăti drumul. Sunt impresionat acum de numărul mare de amintiri care au zăcut adormite de mult.

CHARLES DICKENS, *Povestea celor două oraşe*

Nietzsche spunea odată că dacă doreşti să înţelegi opera unui filosof, trebuie să-i studiezi autobiografia. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul psihiatrilor. Este un lucru cunoscut de toată lumea că într-un număr mare de domenii, de la fizica cuantică, până la economie, psihologie şi sociologie, observatorul influenţează obiectul cercetării. Până acum mi-am descris observaţiile privind viaţa şi gândurile pacienţilor mei, iar acum a sosit momentul să inversez procesul şi să dezvălui propriile mele păreri despre moarte, sursele lor şi felul în care acestea mi-au afectat viaţa.

În faţa morţii

Din câte îmi aduc aminte, prima întâlnire cu moartea s-a produs pe când aveam cinci sau şase ani, atunci când Stripy, una dintre pisicile pe care tata le ţinea în magazinul său, a fost lovită de un automobil. În timp ce o priveam cum zăcea pe pavaj, cu o dâră subţire de sânge prelingându-i-se din gură, am aşezat o bucăţică mică de hamburger lângă gura ei, dar nu s-a mişcat: se pregătea să moară. Pentru că nu puteam să fac nimic pentru Stripy, am simţit o neputinţă paralizantă. Nu-mi aduc cuminte să fi tras concluzia evidentă că dacă toate fiinţele vii trebuie să moară, la fel se va întâmpla şi cu mine. Şi cu toate astea detaliile morţii pisicii mi-au rămas în minte cu o claritate extraordinară.

Prima experienţă legată de moartea unui om am avut-o pe când eram în clasa a doua sau a treia, atunci când un coleg de clasă pe nume L.C. a decedat. Nu-mi mai amintesc ce nume simbolizau aceste două iniţiale; poate că n-am ştiut niciodată, nu sunt sigur nici măcar dacă am fost prieteni apropiaţi sau dacă obişnuiam să ne jucăm împreună. Mi-au rămas numai câteva frânturi licărinde de amintiri. L.C. era un albinos cu ochii roşii, iar mama lui îi punea în pacheţelul de mâncare pentru şcoală sendvişuri cu felii de murături. Mie mi se părea ceva ciudat, niciodată nu văzusem murături în sendvişuri.

Apoi într-o bună zi L.C. nu a mai venit la şcoală, iar după o săptămână învăţătoarea ne-a spus că a murit. Asta a fost tot. Niciun alt cuvânt. Nu a mai fost menţionat numele lui niciodată. La fel ca un corp înfăşurat într-un giulgiu ce alunecă de pe punte în marea întunecată, el a dispărut în tăcere. Dar cât de clar mi-a rămas în minte imaginea lui. Au trecut aproape şaptezeci de ani, dar parcă şi acum pot să întind mâna şi să-mi trec degetele prin părul său aspru şi alb ca de fantomă. De parcă l-aş fi văzut chiar ieri, imaginea lui mi-a rămas fixată în minte, şi îi văd pielea albă, pantofii cu şireturi lungi şi mai ales expresia aceea pe care i-o dădeau ochii măriţi de uimire. Poate că totul este numai o reconstrucţie, poate că pur şi simplu îmi imaginez cât de uimit trebuie să fi fost el când a trebuit să se întâlnească cu Domnul Moarte atât de devreme în călătoria vieţii sale.

„Domnul Moarte” este termenul pe care l-am folosit încă de pe când eram adolescent. L-am extras dintr-un poem al lui E.E. Cummings despre Buffalo Bill, care mă surprinsese atât de tare încât l-am memorat aproape instantaneu.

A *decedat*
Buffalo Bill
cel care călărea un armăsar
argintiu ca apa clară
şi care omora unudoitreipatrucinci porumbeiuiteaşa
Doamne
el a fost un bărbat frumos
şi ce vreau eu să ştiu
e cum îţi place băiatul ăsta cu ochi albaştri

Domnule Moarte

Nu îmi aduc aminte să fi fost prea emoţionat de dispariţia lui L.C. Freud a scris despre faptul că ne înlăturăm amintirile neplăcute din memorie. Acelaşi lucru mi s-a întâmplat şi mie şi asta clarifică paradoxul emoţiei şterse din amintire cuplate însă cu imaginea încă vie. Cred că este rezonabil să conchid că am fost emoţionat de moartea cuiva din anturaj: nu este o întâmplare faptul că îmi amintesc aşa de clar de L.C., dar cu toate astea nu am în minte nicio imagine, nici măcar o frântură, despre oricare alt coleg din acei primi ani de şcoală. Atunci poate că acuitatea acestei imagini este singurul lucru cea mi-a rămas din uimitoarea înţelegere a faptului că atât eu, cât şi profesorii şi colegii mei, cu toţii vom dispărea, mai devreme sau mai târziu precum L.C.

Poate că acest poem al lui E.E. Cummings mi-a rămas aşa de bine fixat în memorie şi pentru că în adolescenţă Domnul Moarte l-a vizitat pe un alt băiat pe care îl cunoşteam. Allen Marinoff era un „băiat cu ochi albaştri" care suferea de o malformaţie a inimii şi era în permanenţă în suferinţă. Îmi amintesc figura sa ascuţită, melancolică, şuviţele sale de păr şaten deschis pe care le arunca pe spate cu vârfurile degetelor atunci când îi cădeau peste frunte, ghiozdanul său mototolit cu care venea la şcoală şi care părea atât de mare şi de greu pentru trupul lui firav. Într-o seară, când am rămas peste noapte la el acasă, am încercat – nu prea insistent, cred eu – să-l întreb ce era în neregulă. „Ce se întâmplă cu tine, Allen? Ce înseamnă să ai o gaură în inimă?" A fost ceva cumplit. La fel ca atunci când te uiţi fix la soare. Nu-mi amintesc ce a răspuns. Nu-mi amintesc ce am simţit sau gândit. Dar cu siguranţă eram zdruncinat pe dinăuntru, de parcă în mine o mobilă grea era mutată din loc, de unde au rezultat amintiri fragmentate. Allen a murit la cincisprezece ani.

Spre deosebire de cei mai mulţi copii, nu am fost confruntat cu moartea în cadrul funeraliilor; în cultura părinţilor mei, copiii erau excluşi de la astfel de evenimente. Dar pe când aveam nouă sau zece ani s-a întâmplat ceva foarte important. Într-o seară a sunat telefonul şi tata a răspuns şi aproape instantaneu a scos un ţipăt puternic şi ascuţit care m-a înspăimântat. Murise fratele său, unchiul Meyer. Nefiind în stare să

suport bocetul tatălui meu am fugit afară şi am alergat în jurul blocului şi apoi din nou şi din nou.

Tatăl meu era un bărbat tăcut şi blând şi această singură dată când şi-a pierdut total controlul mi-a indicat că ceva îngrozitor, prevestitor de rău şi monstruos pândea acolo afară. Sora mea, care avea şapte ani, era şi ea acasă atunci, dar nu-şi mai aminteşte nimic din toate astea, cu toate că ţine minte multe alte lucruri pe care eu le-am uitat. Atât de mare este puterea reprimării, acel proces selectiv care, determinând ce reţinem şi ce uităm, este esenţial în construirea lumii noastre personale.

Tatăl meu a fost aproape de moarte în urma unui accident coronarian pe când avea patruzeci şi şase de ani. S-a întâmplat în mijlocul nopţii. Eu, care aveam paisprezece ani am fost înspăimântat, iar mama era atât de înnebunită, încât căuta o explicaţie, pe cineva pe care să dea vina pentru această lovitură a sorţii. Eu eram o ţintă la îndemână şi mi-a spus că eu – din cauza lipsei de disciplină, de respect şi deoarece tulburasem liniştea familiei – eram unicul responsabil pentru această catastrofă. Aşa că de mai multe ori pe parcursul acelei seri, în timp ce tatăl meu era contorsionat de durere, a ţipat la mine: „Tu l-ai omorât!”

După vreo doisprezece ani, întins pe canapeaua psihanalistului, am povestit acest eveniment provocând un neobişnuit moment de tandreţe din parte lui Olive Smith, psihanalista mea ultrafreudiană, care a plescăit din limbă, nţţ-nţţ, s-a aplecat asupra mea şi a spus: „Ce cumplit! Ce cumplit trebuie să fi fost pentru tine!” Dintre interpretările ei pline de idei, dense şi exprimate prin cuvinte alese cu grijă de-abia dacă îmi amintesc una. Dar apropierea ei plină de grijă din acel moment, acest lucru îl preţuiesc chiar şi acum, după aproape cincizeci de ani. În acea noapte cu toţii, mama, tata şi cu mine, am aşteptat cu disperare sosirea lui Dr. Manchester. Într-un final am auzit roţile automobilului său strivind frunzele căzute pe stradă şi am zburat pe scări în jos, sărind câte trei trepte odată pentru a-i deschide uşa. Imaginea familiară şi liniştitoare a chipului său zâmbitor şi rotund mi-a înlăturat panica. Şi-a pus mâna pe capul meu, m-a mângâiat pe păr, a liniştit-o pe mama, i-a făcut lui tata o injecţie (probabil morfină), şi-a pus stetoscopul pe pieptul tatălui meu, lăsându-mă şi pe mine să ascult, în timp ce a spus: „Ia uite, ticăie la fel de regulat ca un ceas. O să se facă bine.”

Această seară mi-a schimbat viaţa în mai multe feluri, dar cel mai bine îmi aduc aminte uşurarea care m-a cuprins atunci când l-am văzut pe Dr. Manchester intrând pe uşă. Atunci şi acolo am decis să ajung ca el, să mă fac medic şi să ofer şi altora alinarea pe care mi-o oferise el mie.

Tatăl meu a supravieţuit acelei seri, dar a decedat după douăzeci de ani, pe neaşteptate, în faţa întregii familii. Eu o vizitam pe sora mea la Washington, D.C., împreună cu soţia şi cu cei trei copii ai noştri. Tata şi mama veniseră şi ei cu maşina; tata şedea în sufragerie, s-a plâns că îl doare capul şi s-a prăbuşit brusc.

Cumnatul meu, soţul surorii mele, care era şi el medic, a fost foarte surprins. Mai târziu mi-a spus că în cei treizeci de ani de carieră nu se întâmplase niciodată să moară cineva în faţa lui. Păstrându-mi sângele rece am început să-l bat pe tata pe piept (manevrele de resuscitare nu fuseseră încă inventate) şi, pentru că nu avea nicio reacţie, am căutat prin geanta neagră a cumnatului meu, am scos o seringă, am rupt în două cămaşa tatălui meu şi i-am făcut o injecţie cu adrenalină direct în inimă. Dar a fost în zadar.

Mai târziu m-am autoacuzat pentru acest act inutil. Retrăind întreaga scenă mi-am amintit suficient de mult din cunoştinţele mele neurologice ca să-mi dau seama că problema nu era inima, ci creierul. Văzusem cum ochii tatălui meu s-au rotit brusc spre dreapta şi ar fi trebuit, să ştiu că nu exista vreo măsură de stimulare cardiacă care ar fi putut folosi la ceva. Suferise un accident vascular cerebral masiv (sau o tromboză) pe partea dreaptă. Întotdeauna ochii se întorc spre partea unde are loc atacul cerebral.

În timpul ceremoniei de înmormântare a tatălui meu nu mai eram aşa de stăpân pe mine. Mi s-a spus că atunci când a trebuit să arunc peste sicriu prima lopată de pământ, aproape am leşinat şi aş fi căzut în mormântul deschis, dacă nu m-ar fi prins una dintre rude.

Mama a avut o viaţă mai lungă, a decedat la nouăzeci şi trei de ani. Îmi aduc aminte două evenimente întâmplate în preajma înmormântării ei.

Primul se referă la coacerea unor produse de patiserie. În noaptea de dinainte de înmormântare, am simţit nevoia să pregătesc o şarjă de kichel, minunata prăjitură a mamei. Probabil că aveam nevoie de o distragere a atenţiei. Şi, în afară de asta, pregătirea acestei prăjituri

împreună cu mama era o amintire frumoasă şi cred că voiam să păstrez încă puţin din fiinţa ei. Am pregătit coca, am lăsat-o să crească peste noapte, şi dis-de-dimineaţă am întins coca, am adăugat scorţişoară, gem de ananas şi stafide şi am pus-o la cuptor pentru a o servi familiei şi prietenilor mei atunci când urma să ne întoarcem acasă de la înmormântare.

Dar prăjitura a fost o catastrofă! A fost singura dată când nu mi-a reuşit. Uitasem să pun zahăr! Poate că era un fel de mesaj simbolic către mine însumi care îmi spunea că mă concentrasem prea mult pe tristeţea mamei mele. Era ca şi cum subconştientul m-ar fi admonestat: „Vezi, ai uitat să adaugi ce era mai bun: grija ei, devoţiunea ei nesfârşită, de multe ori tăcută."

Cel de-al doilea eveniment a fost un vis impresionant pe care l-am avut în noaptea de după înmormântare. Ea este moartă de cincisprezece ani, dar acest vis îmi persistă în minte şi imaginea îmi este încă foarte vie în faţa ochilor.

O *aud pe mama strigându-mi numele. Alerg pe cărarea ce duce spre casa copilăriei mele, deschid uşa din faţă şi acolo, în faţa mea, șezând pe treptele scării, rând după rând, se află aliniaţi toţi membrii familiei mele extinse (cu toţii sunt deja morţi, mama era ultima supravieţuitoare). Privind aceste feţe dragi de pe trepte o văd pe mătuşa Minnie aşezată în mijloc. Vibrează ca un bondar, se mişcă aşa de rapid, încât trăsăturile ei sunt neclare.*

Mătuşa Minnie decedase cu câteva luni în urmă. Moartea ei m-a înspăimântat îngrozitor: a suferit un atac cerebral masiv care a paralizat-o şi, cu toate că era conştientă, nu mai era în stare să mişte niciun muşchi, în afară de pleoape. (Este vorba de aşa-numitul sindrom „locked-in" – sindrom ventral pontin). A rămas în această stare timp de două luni până când a decedat.

Dar acum ea era în visul meu – în faţă şi la mijloc, mişcându-se frenetic. Cred că era un vis care învingea moartea: acolo pe scări, Minnie se mişca din nou, nu mai era paralizată, şi se mişca atât de repede, încât ochii nu mai reuşeau s-o vadă. De fapt, întregul vis încerca să aducă morţii înapoi. Mama nu mai era moartă; era în viaţă şi mi se adresa aşa

cum o făcuse întotdeauna. Şi apoi i-am văzut pe toţi ceilalţi morţi din familia mea, stând pe trepte şi arătându-mi că sunt încă în viaţă.

Cred, de asemenea, că era şi un al doilea mesaj, ceva de genul: „nu mă uita". Mama mă strigase să îmi spună: „nu mă uita, nu ne uita, nu ne lăsa să dispărem." Şi aşa am şi făcut.

Expresia „nu mă uita" m-a mişcat întotdeauna. În romanul *Plânsul lui Nietzsche,* îl înfăţişez pe acesta rătăcind printr-un cimitir, privind pietrele funerare împrăştiate şi creând la final o poezioară care se termina astfel:

până când piatră peste piatră va sta
şi chiar dacă nimeni nu poate auzi
şi nimeni nu poate vedea
fiecare suspină încetişor: nu mă uita, nu mă uita.

Am scris aceste versuri pentru Nietzsche într-o secundă şi eram încântat de oportunitatea de a publica primul meu fragment de poem. Dar, cam după un an, am făcut o descoperire ciudată. Departamentul de Psihiatrie al Universităţii Stanford se muta într-o clădire nouă şi, pe parcursul operaţiunii, secretara mea a descoperit în spatele dulapului cu fişele mele un dosar plic sigilat, mare şi plin până la refuz, îngălbenit de timp, uitat acolo de multă vreme. În plic se afla un pachet cu poezii pe care le scrisesem în perioada adolescenţei şi a primilor ani de maturitate. Printre aceste versuri se aflau şi acelea, identice cuvânt cu cuvânt, pe care crezusem că le compusesem pentru prima dată pentru roman. Le scrisesem de fapt cu câteva zeci de ani în urmă, când decedase tatăl logodnicei mele. Mă plagiasem pe mine însumi!

Pe când scriam acest capitol şi mă gândeam la mama, am avut alt vis tulburător.

Un prieten mă vizitează acasă şi eu îi prezint grădina şi îl conduc în biroul meu. Observ imediat că lipseşte computerul, probabil a fost furat. Dar mai mult de atât, tot biroul meu, care de obicei era atât de încărcat, este complet gol.

Era un coşmar şi m-am trezit cuprins de panică. Îmi tot repetam, „Calm, rămâi calm. De ce te temi?" Ştiam, chiar şi în timpul visului, că

spaima mea nu avea sens: era vorba totuşi numai de un computer furat şi aveam datele stocate şi în altă parte, la loc sigur.

Dimineaţa următoare, în timp ce îmi puneam întrebări despre spaima pe care o resimţisem în timpul visului, m-a sunat sora mea, căreia îi trimisesem o primă variantă a acestei relatări biografice. A fost tulburată de amintirile mele şi mi-a descris câteva din propriile ei amintiri, inclusiv una de care uitasem. Mama fusese internată în spital pentru o operaţie la şold, iar sora mea şi cu mine ne-am dus la apartamentul ei, să-i rezolvăm nişte probleme legate de acte, când am fost sunaţi de la spital să ne întoarcem cât mai repede posibil. Am alergat într-acolo şi ne-am năpustit în camera ei unde am găsit patul de spital gol: mama decedase şi corpul ei fusese scos de acolo. Şi în acelaşi timp dispăruseră toate urmele existenţei sale.

În timp ce o ascultam pe sora mea, am priceput sensul visului meu. Sursa terorii din vis era următoarea: nu era vorba despre computerul care dispăruse; ci faptul că biroul meu fusese curăţat complet, la fel ca patul în care zăcuse mama. Visul era o anticipare a propriei morţi.

Întâlniri personale cu moartea

Pe la paisprezece ani, am trecut printr-o întâlnire apropiată cu moartea. Jucasem şah în cadrul unui turneu organizat la vechiul hotel Gordon de pe Strada 17 din Washington, D.C. și aşteptam pe marginea străzii sosirea autobuzului către casă. În timp ce îmi studiam notiţele din timpul meciului de şah o pagină mi-a alunecat din mână şi a căzut pe stradă şi în mod instinctiv m-am aplecat s-o ridic. Un străin m-a tras înapoi, în timp ce un taxi a trecut prin faţa mea în mare viteză, la numai câţiva centimetri de capul meu. Am fost profund afectat de această întâmplare şi mi-am repetat de multe ori în cap această scenă. Chiar şi acum când o rememorez, inima îmi bate mai tare.

Acum câţiva ani sufeream de o durere severă la şold şi am fost consultat de un chirurg ortoped, care mi-a recomandat nişte radiografii. În timp ce le examinam împreună, el s-a dovedit destul de insensibil şi chiar stupid atunci când mi-a atras atenţia asupra unei pete mici ce apărea pe radiografie şi a comentat în acea manieră la obiect, ca între doctori, că ar putea fi o metastază, cu alte cuvinte o condamnare la

moarte. A decis efectuarea unui examen RMN, care însă nu putea fi realizat în următoarele trei zile pentru că era deja vineri. Au urmat trei zile agonizante, în timpul cărora certitudinea morţii mi-a fost mereu prezentă în minte. Dintre toate modalităţile pe care le-am încercat pentru a găsi uşurare, cel mai eficient mod s-a dovedit a fi – destul de ciudat – citirea romanului pe care tocmai îl terminasem de scris.

Julius, eroul romanului *Soluţia Schopenhauer,* este un psihiatru în vârstă diagnosticat cu melanom malign fatal. Am scris multe pagini în care am arătat lupta sa pentru a-şi accepta moartea şi a-şi trăi timpul rămas într-un fel care să îi ofere sens. Nu a găsit nicio soluţie până când nu a deschis opera lui Nietzsche *Aşa grăit-a Zarathustra* şi a luat în considerare experimentul mental al eternei reîntoarceri. (Vezi Capitolul 4, pentru felul în care folosesc această idee în terapie.)

Julius încearcă experimentul lui Nietzsche. Oare ar alege să-şi trăiască viaţa aşa cum o făcuse deja, din nou şi din nou? Îşi dă seama că da, îşi trăise viaţa corect şi… „după câteva minute Julius înţelese: ştia exact ce dorea să facă şi cum să-şi trăiască ultimul an. Îşi va petrece acest ultim an la fel ca şi pe cel precedent şi ca pe cel de dinainte şi tot aşa. Îi plăcuse activitatea sa de psihoterapeut, îi plăcuse legătura care se năştea între el şi ceilalţi şi îi plăcuse să-i ajute să descopere ceva înăuntrul lor… poate că avea nevoie de aplauze, de confirmare şi de recunoştinţa celor pe care îi ajutase. Dar chiar şi aşa, chiar dacă existau unele motive întunecate care îşi jucaseră rolul, era recunoscător pentru munca sa. Fie ca Domnul s-o binecuvânteze!”

Citindu-mi propriile cuvinte am atins acel grad de confort pe care îl căutam. Trăieşte-ţi viaţa! Împlineşte-ţi potenţialul! Acum înţelegeam mai bine sfatul lui Nietzsche. Personajul creat de mine, Julius, îmi arătase calea: un exemplu puternic şi neobişnuit în care viaţa imită ficţiunea.

Împlinindu-mi potenţialul

Mă consider o persoană obsedată de a avea cât mai multe realizări, după ce am fost zeci de ani profesor de psihiatrie la Universitatea Stanford, tratat cu mult respect de colegii şi studenţii mei. Ca scriitor, ştiu că îmi lipseşte imaginaţia poetică a altor mari scriitori contemporani precum Roth, Bellow, Ozick, McEwan, Banville, Mitchell şi a multor

altora, ale căror opere le-am citit cu nesaţ, dar mi-am dus la îndeplinire propriile calităţi. Sunt un povestitor destul de bun; am scris atât ficţiune, cât şi nonficţiune; şi am avut mai mulţi cititori şi am primit mai multă apreciere decât am visat vreodată că ar fi posibil.

De foarte multe ori în trecut, în timp ce pregăteam un curs, îmi imaginam cum un fel de eminenţă cenuşie, poate vreun psihanalist experimentat, s-ar ridica în picioare şi ar declara că toate comentariile mele nu sunt decât prostii. Dar acum acea teamă a dispărut: pe de-o parte am devenit mai încrezător, pe de altă parte nimeni din public nu mai este acum mai în vârstă decât mine.

Timp de zeci de ani am primit multe confirmări din partea studenţilor şi a cititorilor mei. Uneori mă bucur şi mă simt bine. Alteori, atunci când sunt cufundat în scris, aprecierile de-abia mă ating. Uneori sunt uimit de felul în care ceilalţi îmi atribuie cu mult mai multă înţelepciune decât am în realitate, şi trebuie să-mi aduc aminte să nu iau prea în serios astfel de aprecieri. Fiecare dintre noi simte nevoia de a crede că există undeva cineva cu adevărat înţelept. Şi eu am căutat pe cineva mai înţelept atunci când eram tânăr, iar acum, fiind mai bătrân şi mai cunoscut, am devenit un recipient potrivit pentru dorinţele altora.

Cred că nevoia de a avea un mentor spune foarte multe despre vulnerabilitatea şi dorinţa noastră de a cunoaşte o fiinţă superioară sau chiar supremă. Mulţi oameni, şi printre ei mă includ pe mine însumi, nu numai că îi preţuiesc pe mentorii, dar de multe ori le atribuie merite cu mult mai mari decât ar trebui. Acum câţiva ani, în cadrul unei ceremonii de comemorare a unui profesor de psihiatrie, am ascultat un elogiu al unuia dintre foştii mei studenţi, să-i spunem James, acum un distins decan al facultăţii de psihiatrie a unei universităţi de pe Coasta de Est. Îi cunoşteam bine pe amândoi şi am fost surprins că, în alocuţiunea sa, James îi atribuia fostului său profesor multe dintre ideile sale originale.

Mai târziu am discutat cu James despre această observaţie, iar acesta a zâmbit şmechereşte, spunând: „Ah, Irv, încă îmi mai dai lecţii.” Era de acord cu mine, dar nu era sigur care era motivaţia gestului său. I-am amintit de acei scriitori din Antichitate care îşi atribuiau propriile opere profesorilor decedaţi, într-o asemenea măsură, încât în zilele noastre specialiştilor în studii clasice le este foarte greu să determine autorul

real al multor opere. De exemplu, Toma D'Aquino a atribuit multe din ideile sale filosofice mentorului său intelectual, Aristotel.

Atunci când Dalai Lama a ţinut în 2005 o cuvântare la Universitatea Stanford, a fost primit cu foarte mult respect. Fiecare cuvânt al său a fost idealizat. La sfârşitul cuvântării sale, mulţi dintre colegii mei de la Stanford – profesori eminenţi, decani, oameni de ştiinţă laureaţi ai premiului Nobel – cu toţii s-au repezit ca nişte şcolari să le treacă o panglică cu rugăciuni peste cap, să se încline în faţa sa şi să-l numească „Sfinţia Ta."

Fiecare dintre noi resimte dorinţa de a se înclina în faţa unui bărbat măreţ sau a unei femei măreţe şi să pronunţe cuvintele magice „Sfinţia Ta". Poate asta este ceea ce Erich Fromm numea în cartea sa *Evadarea din libertate,* „dorinţa de supunere". Din asta îşi trag rădăcinile toate formele de religie.

În general, cred că mi-am împlinit potenţialul atât în viaţa personală, cât şi în activitatea profesională. O astfel de realizare nu este numai satisfăcătoare; este şi un scut împotriva efemerităţii şi a morţii neiertătoare. Într-adevăr, în mare parte munca mea de terapeut m-a ajutat întotdeauna să mă împac cu ideea. Mă simt binecuvântat de munca mea: să-i privesc pe ceilalţi cum se deschid către viaţă îmi oferă un extraordinar sentiment de satisfacţie. Terapia oferă *par excellence* oportunităţi de transmitere prin unde de influenţă, în fiecare oră din activitatea mea pot să transmit mai departe ceva din mine şi o parte din ceea ce am învăţat despre viaţă.

(Între paranteze fie spus, de multe ori mă întreb cât de mult va mai continua acest lucru să fie valabil pentru profesia noastră. În activitatea mea, am lucrat de multe ori cu diferiţi psihoterapeuţi care, odată ce au terminat un program de instruire constând aproape în totalitate din terapie cognitiv-comportamentală, se simt disperaţi de prospectul de a lucra mecanic cu pacienţii într-o modalitate comportamentală prescriptivă. Şi de asemenea mă întreb unde vor putea cere ajutor la nevoie aceşti psihoterapeuţi instruiţi să-şi trateze pacienţii în acea manieră impersonală a modalităţii comportamentale. Nu către colegii care au absolvit aceeaşi şcoală, bănuiesc.)

Ideea de a-i ajuta pe ceilalţi prin intermediul unei terapii intensive, concentrate asupra problemelor interpersonale şi existenţiale şi

asumându-ne existenţa inconştientului (chiar dacă părerea mea despre inconştient diferă mult de părerile tradiţionale analitice) este foarte importantă pentru mine şi dorinţa de a o păstra vie, de a o transmite mai departe îmi oferă un sens în viaţă şi mă încurajează să lucrez şi să scriu în continuare, chiar şi la această vârstă înaintată, chiar dacă, aşa cum spunea Bertrand Russel, „cândva şi sistemul solar se va prăbuşi în ruine". Nu pot să contrazic această afirmaţie a lui Russel, dar totuşi nu cred că acest punct de vedere cosmic este relevant: pentru mine contează numai lumea umană, lumea relaţiilor dintre oameni. Nu resimt tristeţe sau jale la gândul de a părăsi o lume goală, o lume din care va lipsi o altă minte subiectivă şi conştientă de sine. Ideea de a da mai departe, de a transmite celorlalţi tot ceea ce a contat în viaţa ta implică relaţionarea cu alte esenţe conştiente de sine; fără aşa ceva transmiterea prin reverberaţie este imposibilă.

Moartea şi mentorii mei

Acum aproape treizeci de ani am început să scriu un text despre psihoterapia existenţială. În pregătirea acestei sarcini am lucrat timp de mai mulţi ani cu pacienţi care se apropiau de moarte din cauza unor boli incurabile. Mulţi dintre ei au devenit înţelepţi datorită acestei suferinţe, mi-au fost profesori şi au exercitat o influenţă covârşitoare asupra muncii şi vieţii mele.

Dar în afară de aceşti oameni, trei persoane mi-au fost mentori extraordinari: Jerome Frank, John Whitehorn şi Rollo May. Cu fiecare dintre aceşti oameni am avut o întâlnire memorabilă în apropierea morţii lor.

Jerome Frank

Jerome Frank a fost unul dintre profesorii mei la John Hopkins, un pionier în cadrul terapiei de grup şi ghidul meu în această metodă de terapie. Şi, mai mult, a rămas pentru mine un model în ceea ce priveşte integritatea personală şi intelectuală. După ce am terminat perioada de studii am păstrat o legătură strânsă cu el şi l-am vizitat regulat la azilul din Baltimore unde îşi petrecea ultimele zile.

Jerry, în vârstă de peste nouăzeci de ani, suferea de demenţă progresivă şi la ultima mea vizită, cu câteva luni înainte de decesul său,

survenit la nouăzeci şi cinci de ani, nu m-a mai recunoscut. Am stat cu el şi i-am vorbit multă vreme, evocând amintiri despre el şi despre toţi ceilalţi colegi cu care colaborase. Încetul cu încetul, a început să-şi amintească cine eram şi, legănându-şi trist capul, şi-a cerut scuze pentru pierderea sa de memorie.

„Îmi pare foarte rău Irv, dar nu pot controla acest lucru. În fiecare dimineaţă întreaga mea memorie este ştearsă, bucată cu bucată." Mi-a exemplificat acest lucru trecându-şi palma peste frunte de parcă ar fi şters o tablă.

„Cred că este îngrozitor pentru tine, Jerry, am răspuns, îmi aduc aminte cum te mândreai cu extraordinara ta memorie."

„Ştii, nu e chiar atât de rău", mi-a răspuns. „Mă trezesc dimineaţa, iau micul dejun aici în pavilion, împreună cu toţi ceilalţi pacienţi şi cu personalul, care în fiecare dimineaţă mi se par nişte străini, dar care îmi devin familiari pe parcursul zilei. Mă uit la televizor şi apoi rog pe careva să-mi împingă scaunul cu rotile la fereastră să mă uit pe geam. Mă bucur de tot ceea ce văd. Multe dintre lucruri le văd parcă pentru prima oară. Mă bucur să stau şi să mă uit. Nu-i chiar atât de rău."

Asta a fost ultima mea imagine cu Jerry Frank: aşezat într-un scaun cu rotile, cu gâtul aplecat aşa de mult, încât trebuia să se chinuiască pentru a mă putea privi. Suferea de pe urma efectelor devastatoare ale demenţei, dar încă încerca să mă înveţe că atunci când cineva pierde totul, îi rămâne totuşi plăcerea de a exista.

Preţuiesc acest dar, un act final de generozitate din partea unui mentor extraordinar.

John Whitehom

John Whitehorn, o figură proeminentă a psihiatriei şi timp de trei decenii preşedintele Departamentului de Psihiatrie de la Universitatea John Hopkins, a jucat un rol important în formarea mea. Un bărbat ciudat, politicos, al cărui cap lucitor era împodobit de o creastă de păr grizonat, care purta o pereche de ochelari cu ramă aurită şi nu avea nici cea mai mică urmă de rid pe faţă şi nicio cută pe costumul maro pe care îl purta în fiecare zi a anului. (Noi studenţii am presupus că avea măcar două sau chiar trei costume identice.)

La cursurile domnului Whitehorn, acesta nu făcea nici cel mai mic gest: numai buzele i se mişcau. În rest rămânea perfect nemişcat: mâinile, obrajii şi sprâncenele, toate erau fixe. Niciodată nu am auzit pe nimeni, nici măcar pe colegii săi, adresându-i-se cu prenumele. Toţi studenţii erau îngroziţi să meargă la petrecerile sale anuale, unde el servea câte un păhărel de sherry şi nicio bucăţică de mâncare.

În timpul celui de-al treilea an de rezidenţiat în psihiatrie, cinci rezidenţi din anii superiori şi cu mine am petrecut o după-amiază de joi făcând vizite alături de Dr. Whitehorn. Înainte de asta luasem masa de prânz împreună, în biroul său placat cu lambriuri din lemn de stejar. A fost o masă simplă, dar servită cu acea eleganţă sudică: faţă de masă din pânză de in, tăviţe din argint sclipitor şi porţelanuri. În timpul mesei, conversaţia a fost lungă şi lejeră. Cu toţii aveam de răspuns la telefoane şi pacienţi care necesitau îngrijire, dar nu puteam să-l grăbim pe Dr. Whitehorn. Chiar şi eu, care eram cel mai frenetic din grup, a trebuit să mă calmez şi să aştept cuminte.

În răstimpul acesta de două ore, aveam ocazia să-l întrebăm orice. Îmi aduc aminte că l-am întrebat despre geneza paranoiei, despre responsabilitatea medicului în faţa actului de sinucidere, despre incompatibilitatea dintre schimbarea terapeutică şi determinism. Cu toate că răspundea întotdeauna complet la fiecare astfel de întrebare, se vedea că prefera alte subiecte, de exemplu strategia generalilor lui Alexandru cel Mare, precizia arcaşilor persani, marile greşeli din timpul bătăliei de la Gettysburg şi, mai ales, tabela elementelor pe care o îmbunătăţise (studiase înainte chimia).

După prânz am stat în cerc observând cum Dr. Whitehorn le punea întrebări celor patru sau cinci pacienţi ai săi. Nu puteam să prevedem durata nici unuia dintre interviuri. Unele durau cincisprezece minute, altele două sau trei ore. Avea un ritm lejer. Dispunea de tot timpul din lume. Nimic nu-l interesa mai mult decât ocupaţia şi pasiunile pacientului său. Într-o săptămână îl putea provoca pe un profesor de istorie să dezbată pe larg distrugerea Armadei Spaniole, iar săptămâna viitoare putea încuraja un plantator din America de Sud să discute timp de o oră despre arborii de cafea, de parcă unicul său scop în viaţă era să înţeleagă relaţia dintre altitudine şi calitatea boabelor de cafea. Trecea aşa de subtil spre problemele personale, încât eram întotdeauna

surprins atunci când un pacient suspicios, suferind de paranoia, începea brusc să discute deschis despre sine şi despre lumea sa psihotică.

Prin modul în care le permitea pacienţilor să-l înveţe, Dr. Whitehorn relaţiona mai degrabă cu persoana, şi nu cu patologia pacientului respectiv. Această strategie a sa reuşea întotdeauna să crească stima de sine a pacientului, dar şi dorinţa de a se deschide.

Un terapeut „şmecher" am putea spune. Dar nu era deloc aşa. Nu exista nici urmă de duplicitate: Dr. Whitehorn dorea cu adevărat să înveţe. El colecţiona informaţii şi acumulase astfel de-a lungul anilor un tezaur fabulos de curiozităţi.

„Câştigaţi şi tu şi pacientul, obişnuia să spună, dacă îl laşi să te înveţe destule despre viaţa lui şi despre lucrurile care îl interesează. Nu numai că o să-l înţelegi, dar într-un final vei afla tot ce e de ştiut despre boala lui."

Influenţa sa asupra educaţiei mele a fost covârşitoare, şi de asemenea asupra vieţii mele. După mulţi ani am aflat că scrisoarea sa de recomandare, plină de laude, mi-a facilitat numirea la Universitatea Stanford. După ce mi-am început cariera la Stanford nu am mai păstrat legătura cu el timp de mai mulţi ani, cu excepţia câtorva şedinţe cu unul dintre verii săi, pe care îl trimisese la mine pentru tratament.

Şi apoi, într-o bună dimineaţă, am fost uimit de telefonul primit de la fiica sa (pe care nu o întâlnisem niciodată) care îmi comunica că tatăl ei suferise un accident vascular cerebral sever, era pe moarte şi ceruse în mod insistent să îl vizitez. Am zburat imediat din California la Baltimore, preocupat încontinuu de întrebarea: „De ce eu? şi m-am dus direct la spital.

Era paralizat pe o parte şi suferea de afazie, ceea ce îi diminua în mod considerabil capacitatea de a comunica.

Era foarte şocantă această imagine a uneia dintre cele mai bine articulate persoane pe care o cunoscusem vreodată, căreia acum îi curgea saliva din gură şi care se lupta pentru a-şi găsi cuvintele. Într-un final, a reuşit să îngaime; „Mi-e… mi-e… mi-e frică, foarte frică." Şi eu eram speriat de această privelişte a unei statui căzute în ruină.

Dar de ce dorise să mă vadă pe mine? Crescuse două generaţii de psihiatri, din care mare parte ajunseseră în poziţii proeminente în cadrul

unor universităţi importante. De ce mă alesese pe mine, fiul agitat şi nesigur de sine, al unui băcan imigrant? Ce-aş fi putut face eu pentru el?

Într-un final nu am făcut mare lucru. M-am comportat ca orice al vizitator emoţionat, căutând disperat câteva cuvinte de alinare până când a adormit după vreo douăzeci şi cinci de minute. Am aflat mai târziu că a decedat la două zile după vizita mea.

Întrebarea „De ce eu?" m-a preocupat ani de zile. Poate că îl înlocuiam într-un fel pe fiul pe care ştiam că-l pierduse în îngrozitoare bătălie de la Bulge, din timpul celui de-al Doilea Război Mondial.

Îmi aduc aminte de banchetul organizat cu ocazia pensionării sale, desfăşurat tocmai când eu terminam ultimul an de pregătire. La sfârşitul mesei, după toasturi şi discursurile multor personalităţi, el s-a ridicat în picioare şi şi-a început adresarea de rămas bun într-o manieră impunătoare.

„Am auzit că se spune, a început, că poţi fi categorisit în funcţie de prietenii pe care îi ai. Dacă asta e adevărat – şi aici a făcut o pauză pentru a-şi plimba cu atenţie ochii peste audienţă – atunci cred că sunt într-adevăr un tip foarte de treabă." Au existat ocazii, nu îndeajuns de multe, în care şi eu am simţit la fel, „dacă el avea o părere aşa de bună despre mine, cred că şi eu sunt un tip de treabă."

Mult mai târziu, după ce am căpătat mai multă experienţă în legătură cu moartea, am ajuns la concluzia că Dr. Whitehom avusese parte de o moarte singuratică – nu fusese înconjurat în momentul morţii de prietenii săi apropiaţi şi iubitori sau de familie. Faptul că mi s-a adresat mie, un student despre care nu mai auzise nimic de zece ani, şi cu care nu avusese niciodată o relaţie intimă, nu indică că aş fi fost cineva special, ci, din contră, lipsa lui de comunicare cu oamenii la care ţinea şi care ţineau la el.

Privind înapoi îmi doresc să fi avut o a doua şansă de a-l vizita. Ştiu că prin simpla mea disponibilitate de a traversa întreaga ţară îi oferisem deja ceva, dar îmi doresc atât de tare să fi făcut mai mult. Ar fi trebuit să-l ating, să-l iau de mână, poate chiar să-l fi îmbrăţişat şi să-l sărut pe obraz. Dar el era atât de rigid şi atât de distant, încât cred că nimeni nu îndrăznise, timp de zeci de ani, să se apropie de el. Eu unul nu-l atinsesem vreodată şi nici nu-mi aduc amintesc fi văzut pe cineva făcând asta. Îmi doresc să-i fi spus ce mult a însemnat pentru mine, cât de mult

m-au influenţat ideile sale; de câte ori mă gândeam la el atunci când conversam în maniera sa cu pacienţii mei. Într-un fel dorinţa sa de a mă avea pe mine lângă el în acele momente finale a fost ultimul dar al mentorului meu pentru mine – cu toate că sunt sigur că aşa ceva nici măcar nu i-a trecut prin minte.

Rollo May

Rollo May a fost important pentru mine atât ca autor, ca terapeut, cât şi, într-un final, ca prieten.

În timpul primilor mei ani de studiu în psihiatrie mă simţeam confuz şi nesatisfăcut de modelele teoretice curente. Mi se părea că atât modelul biologic, cât şi cel psihanalitic lăsau în afara formulelor lor prea mult din esenţa umană. Eram în al doilea an de rezidenţiat când a apărut cartea lui May, intitulată *Existence* (Existenţa), şi am devorat practic fiecare pagină, simţind cum mi s-a deschis o cale complet nouă de înţelegere. Am început de îndată să îmi completez educaţia în filosofie şi m-am înscris ca student la un curs de istorie a filosofiei occidentale. Începând de atunci am continuat să citesc şi să particip la cursuri de filosofie şi am găsit în ele mai multă înţelepciune şi sprijin pentru munca mea decât în întreaga literatură profesională din domeniul meu de activitate.

Îi eram recunoscător lui Rollo May pentru cartea sa şi pentru că îmi arătase direcţia către o apropiere înţeleaptă de problemele umane. (Mă refer în special la primele sale trei eseuri, celelalte fiind traduceri după unii analişti europeni, pe care le consider mai puţin valoroase.) După mulţi ani, dezvoltând anxietatea morţii în timp ce lucram cu pacienţi care sufereau de cancer în fază terminală, am decis să îi solicit şedinţe de terapie.

Rollo May trăia şi lucra în Tiburon, la o distanţă de optzeci de minute cu automobilul de biroul meu de la Universitatea Stanford, dar mi se părea că merită acest efort, aşa că l-am vizitat săptămânal timp de trei ani, cu excepţia celor trei luni de vară pe care le petrecea la New Hampshire. Am încercam să profit de timpul parcurs pe drum, aşa că am înregistrat şedinţele noastre de terapie şi le ascultam pe drum înainte

de următoarea întâlnire, un mod de lucru pe care l-am sugerat şi pacienţilor mei care aveau de făcut un drum lung până la cabinetul meu.

Am discutat mult timp despre moarte şi despre anxietatea determinată de munca cu pacienţii aflaţi în faza terminală. Cel mai mult mă bântuia izolarea care însoţeşte întotdeauna moartea şi, la un moment dat, când am aveam crize de anxietate noaptea, mai ales în timpul deplasărilor pentru diferite conferinţe, am aranjat să petrec noaptea la un motel din apropierea biroului său şi să urmez nişte şedinţe de terapie cu el înainte şi după noaptea aceea.

Desigur că în acea seară am avut o stare de anxietate, completată de coşmaruri, incluzând imagini cu urmăriri şi cu o mână înspăimântătoare a unei vrăjitoare care intra pe fereastră. Cu toate că am încercat să examinăm frica mea de moarte, cumva am reuşit doar să evităm să privim problema în faţă: am evitat o confruntare totală cu spectrul morţii aşa cum am sugerat în această carte.

Dar, cu toate astea, Rollo era un terapeut excelent pentru mine; şi după ce am terminat relaţia doctor-pacient, mi-a oferit prietenia sa. Avea o părere bună despre cartea mea, intitulată *Psihoterapia existenţială*, pe care o terminasem de curând, după zece ani de scris, şi am reuşit să trecem destul de uşor prin tranziţia complexă şi complicată de la relaţia terapeut-pacient la o relaţie de prietenie.

După câţiva ani rolurile s-au inversat. După ce Rollo a suferit o serie de accidente vasculare cerebrale, după care deseori rămânea confuz şi panicat, el mi-a cerut adesea sprijinul.

Într-o seară am fost sunat de Georgia May, soţia sa, care de asemenea îmi era prietenă apropiată, şi care mi-a comunicat că Rollo era pe moarte şi m-a rugat să vin de îndată împreună cu soţia mea. Am rămas împreună, toţi trei, în acea noapte şi l-am păzit cu rândul pe Rollo, care îşi pierduse cunoştinţa şi care respira foarte greu ca urmare a unui edem pulmonar. În cele din urmă, şi-a dat ultima răsuflare în timp ce eram lângă el. L-am spălat împreună cu Georgia şi l-am pregătit pentru cei de la pompele funebre care urmau să sosească de dimineaţă pentru a-i duce trupul la crematoriu.

M-am culcat în acea noapte deosebit de tulburat de moartea lui Rollo şi de ideea incinerării sale şi am avut următorul vis:

Mă plimb împreună cu părinţii şi cu sora mea printr-un mall şi ne hotărâm să urcăm la etaj. Mă trezesc într-un lift, dar sunt singur, toată familia mea a dispărut. E un drum foarte, foarte lung cu liftul. Când cobor din lift sunt pe o plajă tropicală. Dar nu-mi pot regăsi familia, chiar dacă o caut într-una. Cu toate că este un decor minunat – plajele tropicale reprezintă pentru mine paradisul – încep să simt o ameninţare. Apoi mă îmbrac cu o pijama pe care este figura drăguţă şi zâmbitoare a lui Smokey the Bear. Faţa acestuia devine mai deschisă la culoare, apoi începe să radieze. Foarte repede această faţă devine punctul central al visului meu, de parcă întreaga energie a visului este transferată asupra feţei drăguţe şi zâmbitoare a lui Smokey the Bear.

M-am trezit din cauza acestui vis, nu neapărat de frică, ci mai mult din cauza luminozităţii emblemei de pe pijama. Era de parcă toate luminile s-ar fi aprins brusc în camera mea. La începutul visului mă simţeam calm, aproape bucuros, dar, de cum am ajuns la punctul în care nu mai reuşeam să-mi regăsesc familia, s-au instalat neliniştea şi teama. După aceasta totul a fost dominat, întregul vis a fost consumat de acel radios Smokey the Bear.

Sunt convins că incinerarea lui Rollo era cauza acelei imagini strălucitoare a lui Smokey the Bear. Decesul lui Rollo m-a făcut să mă gândesc la propria mea moarte, reprezentată în vis de izolarea de familie şi de nesfârşita călătorie cu liftul. Am fost şocat de naivitatea subconştientului meu. Cât de jenant este faptul că o parte din mine a crezut în versiunea de tip Hollywood a imortalităţii portretizată de călătoria cu liftul şi de versiunea cinematografică a paradisului ceresc, concretizată printr-o plajă tropicală. (Cu toate că paradisul, din cauză că era complet izolat, nu întrunea toate elementele paradisiace.)

Visul părea să reprezinte un efort eroic de a diminua teama. Eram zguduit de moartea lui Rollo şi de iminenta sa incinerare, iar prin acest vis încercam să-mi înving teama îmblânzind întreaga experienţă. Moartea era deghizată benign într-o călătorie cu liftul spre o plajă tropicală. Chiar şi incinerarea nemiloasă era transformată în ceva mai prietenos, fiind înfăţişată drept o pijama, pregătită pentru somnul morţii, imprimată cu adorabila imagine a simpaticului Smokey the Bear.

Acest vis pare a fi un exemplu fericit ilustrând convingerea lui Freud potrivit căreia visele ar fi paznicii somnului. Visul meu lupta să mă ţină adormit şi încerca să mă prevină să nu se transforme într-un coşmar. Ca un baraj a blocat valul de teroare, dar în cele din urmă a cedat, permiţând emoţiei să se strecoare. Adorabila imagine a ursuleţului s-a supraîncălzit în final şi a dispărut într-o erupţie atât de incandescentă, încât m-a trezit din somn.

Cum m-am împăcat cu moartea

Mulţi dintre cititorii mei se vor întreba dacă, la vârsta de şaptezeci de ani, am încercat să mă împac cu propria mea frică de moarte scriind această carte. Trebuie să fiu mai explicit. De multe ori îmi întreb pacienţii: „Ce anume te sperie cel mai mult în legătură cu moartea?" Mi-am pus şi mie însumi această întrebare.

Primul lucru care îmi vine în minte este frica de a-mi părăsi soţia, partenerul meu de suflet, încă de când amândoi aveam cincisprezece ani. În minte îmi apare o imagine: o văd urcând în automobilul ei şi plecând singură. Să vă explic. În fiecare săptămână merg cu maşina joia până la San Francisco pentru a consulta pacienţi, iar ea vine vinerea cu trenul pentru a mi se alătura la sfârşit de săptămână. Când ne întoarcem împreună cu maşina la Palo Alto, ea coboară la gară pentru a-şi recupera automobilul parcat acolo. Eu aştept întotdeauna, privind prin oglinda retrovizoare, ca să fiu sigur că porneşte automobilul şi abia apoi plec. Imaginea cu ea urcând singură în maşină, după moartea mea, fără ca eu să o privesc, fără să o protejez, mă umple de o durere de neexprimat.

Desigur, aţi putea spune că este vorba de o durere despre durerea ei. Dar durerea pentru mine însumi? Răspunsul meu este că „eu" nu voi mai fi pentru a resimţi durerea. Sunt de acord cu Epicur: „Acolo unde este moartea, eu nu mai sunt."

Nu voi mai exista pentru a simţi teroarea, tristeţea, suferinţa, deposedarea. Conştiinţa mea va dispărea, va fi apăsat întrerupătorul. Luminile vor fi stinse. De asemenea îmi găsesc confortul în argumentul simetric oferit de Epicur: după moarte mă voi afla în aceeaşi stare de nonexistenţă ca şi înainte de naştere.

Reverberaţia

Dar nu pot să neg că faptul de a fi scris această carte are o importanţă personală pentru mine. Cred că este un act menit să mă desensibilizeze: cred că ne putem obişnui cu orice, chiar şi cu moartea. Totuşi, scopul meu principal atunci când am scris această carte nu a fost să-mi stăpânesc propria teamă de moarte. Cred că în primul rând scriu în calitatea mea de profesor. Am învăţat destul de multe despre stăpânirea fricii de moarte şi doresc să transmit mai departe tot ce pot către ceilalţi cât mai sunt în viaţă, cât mai sunt intact din punct de vedere intelectual.

De aceea acţiunea scrisului este profund asociată cu fenomenul de reverberaţie, de influenţare la distanţă. Simt o mare satisfacţie atunci când transmit o parte din mine în viitor. Dar aşa cum am mai spus în această lucrare nu mă aştept ca „eu", ca imaginea mea, fiinţa mea să persiste, ci o idee a mea, ceva care să ofere sfaturi şi confort: sper ca un act virtuos sau afectuos al meu sau o idee înţeleaptă sau un mod constructiv de împăcare cu teroarea să supravieţuiască şi să se răspândească ca nişte valuri în moduri impredictibile printre oameni pe care nu-i voi cunoaşte niciodată.

Recent, un tânăr a venit la mine pentru terapie din cauza problemelor în căsnicie, dar şi, mi-a spus el, pentru a-şi satisface curiozitatea. Cu douăzeci de ani în urmă mama sa (de care nu mi-am putut aduce aminte) participase la câteva şedinţe de psihoterapie şi îi povestise des despre mine, explicându-i cum terapia cu mine îi schimbase viaţa. Fiecare terapeut (şi profesor) pe care îl cunosc ştie poveşti asemănătoare despre acest efect de transmitere pe termen lung.

Trebuie să renunţ la dorinţa, speranţa ca eu, ca imaginea mea să supravieţuiască în orice formă tangibilă. În mod sigur va veni vremea când ultima persoană care m-a cunoscut va deceda. Acum câteva decenii am citit în romanul lui Alan Sharp, intitulat *Un copac verde din Gedde, o* descriere a unui cimitir de ţară împărţit în două: „morţii de care ne amintim" şi „cei cu adevărat morţi". Mormintele celor de care ne amintim erau îngrijite şi acoperite cu flori, în timp ce mormintele celor morţi cu adevărat erau uitate; nu erau acoperite cu flori, ci năpădite de buruieni, iar pietrele funerare răsturnate şi erodate. Aceşti morţi adevăraţi erau cei morţi demult, pe care nimeni din cei încă în viaţă nu-i

văzuse vreodată. O persoană în vârstă – fiecare persoană în vârstă – este ultimul depozitar al imaginii multor oameni. Atunci când mor cei foarte înaintaţi în vârstă, fiecare dintre ei ia o mulţime cu el.

Legăturile şi efemeritatea

Legăturile intime mă ajută să trec peste frica de moarte. Preţuiesc relaţiile mele cu familia – cu soţia, cu cei patru copii, cu nepoţii, cu sora mea – şi cu prietenii apropiaţi, dintre care unii îmi sunt alături de zeci de ani. Sunt tenace în ceea ce priveşte menţinerea şi întreţinerea vechilor prietenii; nu poţi să-ţi faci noi prieteni vechi.

Această oportunitate bogată de a stabili legături face ca terapia să fie atât de benefică pentru psihoterapeut. Încerc să relaţionez în mod intim şi autentic cu fiecare pacient pe care îl consiliez, de fiecare dată când ne întâlnim. Cu puţin timp în urmă i-am spus unui coleg şi prieten apropiat, care este de asemenea terapeut, că în ciuda faptului că am deja şaptezeci şi cinci de ani, idea de a mă pensiona este încă departe de mine.

„Această muncă este atât de plină de satisfacţii, i-am spus, încât aş face-o gratis. Consider că este un privilegiu."

El mi-a răspuns imediat: „Uneori mă gândesc că aş plăti numai ca să mă lase s-o fac."

Dar oare legăturile au valoare nelimitată? La urma-urmelor, aţi putea să vă întrebaţi dacă ne naştem singuri şi murim singuri, atunci care este acea valoare fundamentală permanentă pe care o au legăturile? De fiecare dată când mă gândesc la această întrebare, îmi aduc aminte de un comentariu făcut de o femeie muribundă în cadrul unui grup de terapie: „Este o noapte neagră ca smoala. Sunt singură în barca mea, plutind în port. Văd luminile multor altor bărci. Ştiu că nu pot ajunge la ei, nu mă pot alătura lor. Dar este liniştitor să văd toate acele lumini strălucind în port."

Sunt de acord cu ea: relaţiile fructuoase diminuează frica de efemeritate. Mulţi filosofi au exprimat alte idei pentru atingerea acestui scop. Schopenhauer şi Bergson, de exemplu, cred că fiinţele umane sunt manifestări individuale ale unei forţe atotcuprinzătoare („voinţa" sau „elanul vital") în care fiecare persoană se resoarbe după moarte. Cei

care cred în reîncarnare vor spune că o esenţă a spiritului uman – spiritul, sufletul sau scânteia divină – va supravieţui şi va renaşte într-o altă fiinţă. Materialiştii vor spune că după moarte ADN-ul nostru, moleculele noastre organice sau chiar atomii noştri de carbon se vor dispersa în cosmos până când vor fi rechemaţi pentru a face parte din altă formă de viaţă.

În cazul meu aceste modele de conservare nu reuşesc să uşureze durerea efemerităţii: destinul moleculelor mele, în afara conştiinţei personale, îmi oferă doar un confort redus.

Pentru mine efemeritatea este ca o muzică de fundal: se aude continuu, dar rareori o sesizăm în afara cazului când un eveniment major o aduce în centrul atenţiei. Îmi vine în minte un incident recent din cadrul unei şedinţe de grup.

În primul rând câteva informaţii despre şedinţă: de cincisprezece ani fac parte dintr-un grup de terapie fără conducător împreună cu alţi zece psihoterapeuţi şi de câteva luni grupul se concentra asupra lui Jeff, un psihiatru aflat pe moarte din cauza unui cancer netratabil. De când fusese diagnosticat cu câteva luni în urmă, Jeff devenise ghidul pentru toţi ceilalți membrii ai grupului în privinţa modalităţii de a întâmpina moartea într-o manieră directă, responsabilă şi curajoasă. În cele două ședinţe anterioare Jeff devenise în mod vizibil mai slăbit.

În această şedinţă m-am surprins scufundat într-o lungă reverie despre efemeritate, pe care am încercat să o notez imediat după încheierea şedinţei. (Cu toate că avem o regulă de confidenţialitate, grupul şi Jeff mi-au acordat o dispensă specială cu această ocazie.)

Jeff vorbea despre zilele care vor urma şi în care va deveni prea slăbit pentru a se mai putea întâlni cu grupul sau pentru a participa chiar dacă grupul s-ar reuni la el acasă. Era oare începutul momentului de despărţire de noi? Încerca el oare să ne ferească de suferinţă retrăgându-se dintre noi? A vorbit despre cum cultura noastră îi priveşte pe muribunzi drept murdărie sau gunoi şi cum, drept urmare, cu toţii ne ferim de cei aflaţi pe moarte.

„Dar s-a întâmplat aşa ceva aici?" am întrebat eu.

El a privit grupul şi a scuturat din cap.

„Nu, nu aici. Aici este altfel; voi aţi rămas, cu toţii, alături de mine."

Alţii au vorbit despre nevoia de a identifica graniţa dintre a fi alături de el şi a deveni prea insistenţi, adică aşteptăm oare prea mult de la el? Ne-a răspuns că el este profesorul nostru. Ne învaţă cum să murim. Şi avea dreptate. Nu o să-l uit niciodată nici pe el, nici lecţiile lui. Dar energia lui se disipează.

Ne-a spus că terapia convenţională, care îi fusese de folos în trecut, nu mai are relevanţă acum. Dorinţa sa este de a vorbi despre lucrurile spirituale, o zonă în care psihoterapeuţii nu se avântă.

„Ce înseamnă pentru tine zonă spirituală", l-am întrebat noi.

După o pauză lungă a răspuns: „Ei bine, ce e moartea? Cum procedezi când mori? Niciun psihoterapeut nu vorbeşte despre asta. Dacă meditez asupra respiraţiei mele, şi respiraţia mea încetineşte sau se opreşte, atunci ce se întâmplă cu mintea mea? Ce este după? Va exista o formă de conştiinţă, chiar şi după ce corpul, reziduu acum, va dispărea? Nimeni nu poate şti cu adevărat. Este bine oare să cer familiei să păstreze corpul meu trei zile (în ciuda mirosului şi a fluidelor care se scurg? În viziunea budistă trei zile reprezintă intervalul de timp pentru ca spiritul să părăsească corpul. Ce se va întâmpla cu cenuşa mea? Şi-ar dori oare cei din grup să împrăştie o parte din cenuşa mea în cadrul unei ceremonii, poate în mijlocul unei păduri fără vârstă?"

Mai târziu, când a spus că era mai conştient, mai prezent, onest şi complet, în acest grup, alături de noi, decât altundeva în viaţa sa, mi-au dat lacrimile.

Brusc – în timp ce un alt membru al grupului vorbea despre un coşmar în care se vedea îngropat într-un coşciug în timp ce era în continuare conştient – o amintire de mult uitată mi-a venit în minte. În timpul primului meu an de studiu la medicină, am scris o nuvelă inspirată de H. P. Lovecraft despre exact această temă: conştiinţa trează într-un bărbat îngropat. Am trimis nuvela unei reviste ştiinţifico-fantastice, am primit un răspuns negativ, şi am pus nuvela deoparte (n-am mai regăsit-o) deoarece eram absorbit de studii. Am uitat de ea timp de 48 de ani până la acest moment petrecut în cadrul grupului. Dar această amintire m-a învăţat ceva despre mine însumi: eram preocupat de frica de moarte cu mult mai mult timp înainte decât credeam.

Ce şedinţă extraordinară, m-am gândit. În întreaga istorie a omenirii, a susţinut vreun alt grup o astfel de discuţie? Nu a fost ascuns nimic. Nimic

nu a rămas nespus. Cele mai dure şi mai importante aspecte ale condiţiei umane au fost puse în discuţie fără a clipi, fără a tresări.

M-am gândit la o tânără pacientă pe care o consultasem mai devreme în acea zi care petrecuse atât de mult timp deplângând cruzimea şi insensibilitatea bărbaţilor. Am privit acest grup format exclusiv din bărbaţi. Fiecare dintre aceşti bărbaţi fusese atât de sensibil, atât de blând, de preocupat, atât de extraordinar de prezent. Cât de mult îmi doream ca ea să fi văzut acest grup. Cât de mult îmi doream ca întreaga lume să fi văzut acest grup!

Şi în acel moment ideea de efemeritate, care stătea la pândă, care aştepta tăcută înfundai, a ieşit în faţă. Brusc mi-am dat seama că această şedinţă fără egal a fost la fel de efemeră ca şi acest membru muribund al grupului nostru. Şi la fel de efemeră ca noi toţi, cei care ne-am târât în întâmpinarea morţii care aştepta puţin mai departe pe drum. Şi soarta acestei întâlniri perfecte, magnifice, magistrale? Va dispărea. Şi noi toţi, corpurile noastre, amintirile noastre despre această întâlnire, aceste notiţe despre amintirile mele, suferinţa lui Jeff şi învăţăturile sale, noi dăruind prezenţa noastră, totul se va evapora în aer, nelăsând în urmă nimic în afară de atomi de carbon plutind în întuneric.

Un val de tristeţe m-a inundat. Trebuia să existe o cale de a salva ceva. Dacă am fi filmat grupul acesta şi apoi am transmite înregistrarea printr-un canal de televiziune urmărit peste tot în lume, asta ar schimba faţa lumii pentru totdeauna. Da, acesta este răspunsul, salvarea, conservarea, combaterea uitării. Nu sunt oare dependent de conservare? Nu este acesta motivul pentru care scriu această carte? Motivul pentru care scriu aceste notiţe? Nu este oare un efort zadarnic să înregistrezi şi să conservi?

Mi-am adus aminte de versul lui Dylan Thomas care spunea că „îndrăgostiţii mor, dragostea supravieţuieşte". Am fost impresionat când am citit acest rând pentru prima dată, dar acum mă întreb, „supravieţuieşte" unde? Ca un fel de ideal platonic? Se aude oare cum cad copacii atunci când nu este nimeni în apropiere pentru a auzi?

Ideile despre transmiterea prin reverberaţie şi despre relaţionare mi-au venit în minte aducând o senzaţie de uşurare şi speranţă. Toţi cei din grup vor fi afectaţi, poate pentru totdeauna, de întâmplările la care am fost martori astăzi. Cu toţii suntem conectaţi; fiecare participant la această întâlnire va transmite mai departe, în mod explicit sau implicit, lecţiile de viaţă care au fost revelate aici. Şi persoanele influenţate de aceste

povestiri le vor transmite la rândul lor mai departe. Nu putem să nu comunicăm o lecţie de o asemenea intensitate. Valurile de înţelepciune, compasiune, virtute vor pluti mai departe şi mai departe până când… până când… până când…

O adăugire. Două săptămâni mai târziu, când ne-am întâlnit acasă la Jeff care era aproape de moarte, l-am rugat din nou să-mi acorde permisiunea de a publica aceste notiţe şi l-am întrebat dacă prefera să mă refer la el utilizând un nume fictiv. M-a rugat să folosesc numele lui real, şi cred că ideea de a transmite ceva din el prin această modalitate i-a oferit o umbră de confort.

Religia şi credinţa

Nu sunt un fost practicant al vreunei religii. De când îmi pot aduce aminte nu am avut niciun fel de credinţă religioasă. Îmi aduc aminte că mă duceam la sinagogă cu tata, cu ocazia sărbătorilor importante, şi că citeam traducerea în engleză a rugăciunilor, care erau o odă nesfârşită despre puterea şi gloria Domnului. Mă simţeam cu totul surprins că întreaga congregaţie omagia o divinitate atât de crudă, înfumurată, răzbunătoare, geloasă şi însetată de laude. Am privit cu atenţie capetele care se legănau şi feţele încântate ale rudelor mele adulte, sperând să le văd zâmbindu-mi. Dar ei continuau să se roage. Am aruncat o privire unchiului meu Sam, un tip de treabă întotdeauna pus pe glume şi mă aşteptam ca el să-mi facă semn cu ochiul şi să-mi şoptească din colţul gurii: „Nu lua lucrurile astea prea în serios, băiete”. Dar nu s-a întâmplat. Nu mi-a făcut cu ochiul şi nici nu mi-a zâmbit: se uita drept în faţă şi continua să cânte.

Ca adult am participat la funeraliile de înmormântare ale unui prieten, desfăşurate după ritual catolic, şi l-am ascultat pe preot proclamând că ne vom întâlni cu toţii în ceruri într-o reuniune plină de bucurie. Din nou am privit în jur la toate feţele şi nu am văzut decât credinţă ferventă. M-am simţit înconjurat de deziluzie. O mare parte din scepticismul meu religios s-ar putea să fi fost determinat de lipsa de talent pedagogic a primilor mei profesori de religie; poate că, dacă la o vârstă timpurie aş fi întâlnit un profesor fin, sensibil, sofisticat, aş fi fost şi eu convins şi nu mi-aş fi putut imagina o lume fără Dumnezeu.

În această carte despre frica de moarte am evitat să scriu prea mult despre consolarea religioasă din cauza unei dileme personale stânjenitoare. Pe de-o parte, deoarece cred că multe dintre ideile expuse în aceste pagini sunt valoroase chiar şi pentru cititorii cu o credinţă religioasă puternică; am evitat orice expresie care ar putea să-i determine să renunţe la citit. Îi respect pe cei care cred, chiar dacă nu le împărtăşesc credinţa. Pe de altă parte, munca mea se bazează pe o viziune seculară, existenţială a lumii, care respinge credinţele supranaturale. Sistemul meu de gândire presupune că viaţa (incluzând viaţa umană) a apărut din motive întâmplătoare; că suntem fiinţe finite şi că oricât de multe am dori, nu putem să ne bazăm decât pe noi înşine pentru a ne proteja, pentru a ne evalua comportamentul, pentru a crea un sistem de viaţă cu un scop clar. Nu avem o soartă predestinată şi fiecare dintre noi trebuie să decidă cum să trăiască pentru a avea o viaţă completă, fericită şi plină de sens.

Oricât de rigid ar putea părea un astfel de punct de vedere pentru unii, nu cred că este aşa. Dacă, aşa cum postulează Aristotel, premisa că facultatea unicităţii noastre este gândirea noastră raţională, atunci ar trebui să perfecţionăm această facultate. De aceea, convingerile religioase ortodoxe bazate pe idei iraţionale ca, de exemplu, miracolele, m-au uimit întotdeauna. Personal sunt incapabil să cred în ceva ce desfide legile naturii.

Încercaţi acest experiment mental. Priviţi direct în soare; priviţi fără să clipiţi la locul pe care-l ocupaţi în existenţă; încercaţi să trăiţi fără plasa de protecţie oferită de multe religii, adică o formă de continuitate, nemurire sau reîncarnare, toate acestea refuzând finalitatea morţii. Cred că putem trăi foarte bine şi fără această plasă de siguranţă şi sunt de acord cu Thomas Hardy care spune că „dacă este să descoperim calea spre mai bine, preţul este să privim direct în inima răului".

Nu neg că mulţi îşi temperează frica de moarte cu ajutorul credinţei religioase. Dar pentru mine acest lucru este problematic; pare a fi un fel de a ocoli moartea: moartea nu este finală, moartea este negată, moartea este demortificată.

Atunci cum să lucrez cu cei care au astfel de credinţe religioase? Daţi-mi voie să răspund în maniera mea preferată: cu ajutorul unei poveşti.

„De ce Dumnezeu îmi trimite astfel de viziuni?”: Tim

Acum câţiva ani am primit un telefon de la Tim, care mi-a solicitat o singură consultaţie pentru a-l ajuta să treacă peste ceea ce el numea „cea mai importantă întrebare din existenţă – sau din existenţa mea”. Apoi a adăugat: „Dă-mi voie să repet, numai o singură consultaţie. Sunt un om religios.”

O săptămână mai târziu a intrat în cabinetul meu, îmbrăcat într-un halat de artist pătat cu vopsea albă, ducând un portofoliu de desene. Era un bărbat scund, plinuţ, cu urechi mari, cu părul grizonant şi un zâmbet larg care dezvăluia dinţi ce semănau cu un mic gard alb din care lipseau mai multe scândurele. Purta nişte ochelari cu sticla aşa de groasă de parcă erau funduri de sticle de Coca-cola. Ţinea în mână un micuţ reportofon şi a întrebat dacă poate înregistra şedinţa noastră.

Am fost de acord şi am solicitat informaţii preliminare de bază. Avea şaizeci şi cinci de ani, era divorţat; fusese constructor de case în ultimii 20 de ani şi se pensionase cu patru ani în urmă pentru a se concentra asupra artei. Şi brusc, fără niciun fel de imbold din partea mea, a intrat direct în subiect.

„Te-am sunat pentru că ţi-am citit odată cartea *Psihoterapia existenţială* şi păreai a fi un om înţelept.”

„Şi de ce, am întrebat, ai dorit să-l vezi pe acest om înţelept numai pentru o singură dată?”

„Pentru că am o singură întrebare, şi cred că eşti destul de înţelept pentru a răspunde la ea în cadrul unei singure şedinţe.”

Surprins de răspunsul său fulger, l-am privit în faţă. Şi-a retras privirea, a privit pe fereastră, s-a foit, apoi s-a ridicat şi s-a aşezat de două ori, strângându-şi mai tare portofoliul la piept.

„Acesta este singurul motiv?”

„Ştiam că urmează să întrebi asta. De multe ori mi se întâmplă să ştiu dinainte ce urmează să mă întrebe oamenii. Dar să revenim la întrebarea ta, de ce doresc o singură şedinţă. Ţi-am dat răspunsul important, dar mai sunt şi alte răspunsuri. Trei ca să fiu mai precis. Unu: finanţele mele sunt satisfăcătoare, dar nu excelente. Doi: cartea ta este înţeleaptă, dar este evident că eşti un ateu, şi eu nu mă aflu aici ca să-mi

apăr credinţa. Trei: eşti psihiatru şi fiecare psihiatru pe care l-am cunoscut a încercat să mă treacă pe medicamente."

„Îmi plac claritatea şi felul în care îţi spui părerea, Tim. O să încerc să fac la fel. Am să fac tot posibilul pentru a te ajuta într-o singură şedinţă. Care este întrebarea ta?"

„Am făcut multe alte lucruri în afară de construcţii." Tim vorbea repede, de parcă ar fi exersat. „Am fost poet. Am fost muzician pe când eram tânăr, cântam la pian şi la harfă şi am compus muzică clasică şi o operă care a fost interpretată de un grup local de amatori. Dar în ultimii trei ani tot ce am făcut a fost să pictez. Acesta – şi a arătat spre portofoliul pe care îl ţinea strâns sub braţ – reprezintă munca mea din ultima lună."

„Şi întrebarea?"

„Toate tablourile şi desenele mele sunt simple copii ale viziunilor pe care mi le-a trimis Dumnezeu. Aproape în fiecare noapte, în răstimpul dintre somn şi trezire, primesc o viziune de la Dumnezeu şi îmi petrec întreaga zi sau zilele care urmează desenând această viziune. Întrebarea mea către tine este: de ce Dumnezeu îmi trimite aceste viziuni? Priveşte."

A deschis cu grijă portofoliul, ezitând evident pentru că urmam să-i văd întreaga operă, şi a extras un desen de dimensiuni mari. „Asta este un exemplu de săptămâna trecută."

Era un desen remarcabil în creion şi tuş, executat cu detalii meticuloase, înfăţişând nudul unui bărbat întins pe pământ şi îmbrăţişându-l, posibil chiar copulând cu pământul, în timp ce tufişurile din împrejurimi şi crengile copacilor se înclinau către el părând că-l mângâie uşor. Mai multe animale – girafe, sconcşi, cămile, tigri – îl înconjurau, fiecare dintre ele înclinându-se de parcă i-ar fi adus un omagiu. Pe marginea inferioară mâzgălise: „Iubind pământul mamă."

A început repede să scoată desen după desen. Eram uimit de desenele şi picturile sale bizare, diforme, izbitoare în care alătura simboluri arhetipale, iconografie creştină şi nenumărate mandala vopsite în culori strălucitoare.

M-am desprins cu greu când am observat cât era ceasul. „Tim, ora noastră se termină şi vreau să încerc să-ţi răspund la întrebare. Am două observaţii referitoare a tine. Prima este că eşti extraordinar de creativ şi

că ai arătat asta pe parcursul întregii tale vieţi: muzica ta, opera ta, poeziile tale şi acum aceste picturi extraordinare. A doua observaţie este că respectul tău pentru propria persoană este extrem de scăzut: nu cred că îţi recunoşti şi îţi apreciezi aceste talente, înţelegi ce spun?”

„Cred că *daa”,* a răspuns părând stânjenit şi apoi a adăugat fără să se uite la mine: „Nu e prima dată când aud asta.”

„Părerea mea este că aceste idei şi aceste desene remarcabile rezultă din propriu tău izvor creativ, dar imaginea ta despre tine este aşa de proastă, eşti aşa de plin de îndoială, încât nu crezi că eşti capabil de astfel de creaţii, aşa că în mod automat le transmiţi asupra altcuiva, în acest caz Dumnezeu. Aşa că părerea mea este că, chiar dacă creativitatea ţi se datorează lui Dumnezeu, sunt convins că tu şi numai tu ai creat aceste viziuni şi aceste desene."

Tim dădea din cap în timp ce asculta cu atenţie. A arătat spre reportofon şi a spus: „Vreau să-mi aduc aminte de ceea ce mi-ai spus şi o să ascult de multe ori înregistrarea asta. Cred că mi-ai dat ce aveam nevoie.”

Atunci când lucrez cu o persoană religioasă, urmez principiul care se află în fruntea ierarhiei mele de valori: grija faţă de pacienţii mei. Nu permit să intervină nimic când e vorba de asta. Nu-mi pot imagina o încercare de a submina un sistem de credinţă care a ajutat o persoană, chiar dacă acest sistem de credinţă mi se pare de domeniul fantasticului. De aceea, atunci când o persoană religioasă îmi solicită ajutorul niciodată nu-i pun la îndoială credinţa, care adesea i-a fost însămânţată încă din primii ani de viaţă. Dimpotrivă, de multe ori caut modalităţi de a-i întări credinţa.

Odată am consultat un preot care obişnuia să-şi găsească liniştea prin conversaţii matinale, înainte de slujbă, cu Cristos. În vremea în care îmi era pacient era atât de ocupat cu sarcinile administrative şi cu anumite conflicte pe care le avea cu alţi preoţi ai diocezei, încât ajunsese să scurteze aceste conversaţii sau chiar să renunţe la ele. Am început să explorez motivele pentru care se privase de ceva care îi oferise atât de mult confort şi îndrumare. Împreună am depăşit faza de rezistenţă. Dar niciodată nu mi-a trecut prin minte să pun sub semnul întrebării obişnuinţele sale sau să provoc în vreun fel îndoiala.

Dar îmi amintesc o excepţie izbitoare, un episod în care m-am abătut de la unele dintre regulile mele de terapie.

Cum poţi să trăieşti fără un sens: Rabinul ortodox

Cu ani în urmă, un tânăr rabin ortodox venit din străinătate în vizită a solicitat telefonic o consultaţie. Mi-a spus că se pregătea să devină terapeut existenţialist, dar resimţea unele disonanţe între educaţia sa religioasă şi formulările mele psihologice. Am fost de acord să-l văd şi o săptămână mai târziu a năvălit în biroul meu un tânăr bărbat atractiv, cu ochi pătrunzători, o barbă lungă, perciuni lungi, *yarmulke* pe cap şi, destul de ciudat, pantofi de tenis în picioare. Timp de treizeci de minute am discutat despre dorinţa sa de a deveni terapeut şi despre conflictul dintre credinţa sa religioasă şi numeroase afirmaţii specifice din cartea mea *Psihoterapia existenţială.* La început respectuos, comportamentul său s-a schimbat încet şi a început să-şi exprime părerile cu atât de multă fervoare, încât am început să suspectez că adevăratul motiv al vizitei sale era de a mă converti la o viaţă religioasă. (Nu era pentru prima oară când eram vizitat de un misionar.) Pe măsură ce ridica vocea şi cuvintele sale curgeau mai rapid, mi-am pierdut răbdarea şi am devenit mult mai aspru şi mai lipsit de menajamente decât aş fi vrut.

„Grija ta este una reală, am intervenit. Există un antagonism fundamental între punctele noastre de vedere. Credinţa ta într-un Dumnezeu personal, omniprezent şi atotştiutor, care te protejează, îţi oferă un plan de viaţă, este incompatibilă cu fundamentul viziunii mele existenţiale despre umanitate ca fiind liberă, muritoare, aruncată singură şi la întâmplare într-un univers indiferent. În viziunea ta, am continuat, moartea nu este sfârşitul. Îmi spui că moartea este numai o noapte între două zile şi că sufletul este nemuritor. Deci, da, este într-adevăr o problemă cu dorinţa ta de a deveni terapeut existenţialist: punctele noastre de vedere sunt diametral opuse."

„Dar tu, mi-a răspuns cu o îngrijorare adâncă întipărită pe faţă, cum poţi trăi numai cu aceste convingeri?" A scuturat degetul arătător în direcţia mea: „Gândeşte-te bine! Cum poţi trăi fără credinţa în ceva mai important decât propria persoană? Îţi spun că este imposibil. E ca şi cum ai trăi în întuneric. Ca un animal. Care ar fi sensul dacă destinul tău ar fi

să dispari? Religia mea îmi oferă sens, înţelepciune, moralitate, confort divin şi o cale de urmat”.

„Nu cred că acesta este un răspuns raţional, domnule rabin. Aceste bunuri – sens, înţelepciune, moralitate, o viaţă bună – nu sunt dependente de credinţa în Dumnezeu. Şi, da, desigur, credinţa religioasă te face să te simţi bine, asigurat, virtuos – exact pentru asta au fost inventate religiile. Întrebi cum pot să trăiesc. Cred că trăiesc bine. Sunt ghidat de doctrine umane. Cred în jurământul lui Hipocrate pe care l-am depus ca medic şi sunt dedicat să-i ajut pe alţii să se însănătoşească şi să se dezvolte. Duc o viaţă morală. Simt compasiune pentru cei din jurul meu. Am o relaţie de dragoste cu familia şi cu prietenii mei. Nu am nevoie de religie pentru a-mi da o direcţie morală.”

„Cum poţi să spui asta? a strigat. Sunt trist pentru tine. Există momente când simt că fără Dumnezeul meu, fără ritualurile zilnice, fără credinţa mea, nu aş supravieţui.”

„Şi sunt momente, i-am răspuns, pierzându-mi răbdarea, când cred că dacă ar fi să-mi dedic viaţa pentru a crede în ceva de necrezut şi să-mi petrec zilele urmând un regim de 613 reguli zilnice şi să glorific un Dumnezeu care se hrăneşte cu laudele oamenilor, mai degrabă m-aş spânzura!”

În acest moment rabinul şi-a dus mâna la *yarmulke.* M-am gândit: „O, nu, asta nu o să înghită. Am mers prea departe! Mult prea departe! În mod impulsiv am spus mai mult decât intenţionam.” Niciodată, niciodată nu-mi dorisem să subminez credinţa religioasă a cuiva.

Dar nu, pur şi simplu se scărpina pe cap şi îşi exprima uimirea faţă de uriaşa prăpastie ideologică care ne despărţea şi faţă de faptul că mă îndepărtasem atât de mult de moştenirea şi educaţia mea culturală. Am încheiat şedinţa în mod amical şi ne-am despărţit, fiecare cu părerea lui. Nu am aflat niciodată dacă a continuat studiile de psihoterapie existenţială.

Cum să scrii o carte despre moarte

Un ultim cuvânt legat de ceea ce înseamnă să scrii despre moarte. Este normal ca un bătrân de şaptezeci şi cinci de ani, care reflectează la propria fiinţă, să-şi pună întrebări despre moarte şi efemeritate.

Întâmplările zilnice sunt prea puternice pentru a fi ignorate: generaţia mea dispare, prietenii şi colegii se îmbolnăvesc şi mor, vederea îmi scade şi primesc din ce mai frecvent semnale de la avanposturile somatice: genunchi, umeri, spate, gât.

În tinereţe i-am auzit pe prietenii părinţilor mei şi pe rude spunând că bărbaţii din familia Yalom ar fi blajini şi că toţi mor de tineri. Am crezut mult timp în acest scenariu al morţii de tânăr. Dar iată că acum am şaptezeci şi cinci de ani. Am trăit mai mult decât tatăl meu cu mulţi ani şi ştiu că nu mai am mult.

Nu este oare însuşi actul creator înrudit cu îngrijorarea pe care ne-o dă finitudinea? Asta era credinţa lui Rollo May, extraordinar scriitor şi pictor, al cărui minunat tablou în stil cubist, înfăţişând muntele St. Michel, atârnă acum în biroul meu. Convins că actul creaţiei ne permite să transcendem frica de moarte, el a continuat să scrie până aproape de sfârşit. Faulkner exprima aceeaşi credinţă: „Scopul oricărui artist este de a imortaliza mişcarea, care este viaţa, prin metode artificiale şi de a o ţine aşa nemişcată, astfel încât, după o sută de ani, când un străin se uită la ea, să se mişte din nou.” Şi Paul Theroux spunea că este atât de dureros să contemplăm moartea pentru că ne provoacă „să iubim viaţa şi să o apreciem cu atâta pasiune, încât ar putea fi cauza ultimă a oricărei bucurii şi a întregii arte.”

Actul scrierii în sine pare a fi o reînnoire. Iubesc actul de creaţie de la prima străfulgerare a unei idei, până la manuscrisul final. Mecanismul în sine este o sursă de plăcere. Îmi place minuţiozitatea procesului scrierii: găsirea cuvântului perfect, finisarea şi prelucrarea propoziţiilor brute, jocul cu ritmul frazării, cadenţa propoziţiei.

Unii ar putea crede că imersiunea mea în subiectul morţii ar trebui să fie mortificatoare. Când conferenţiez despre acest subiect, deseori câte un coleg spune că probabil am o viaţă tare sumbră dacă trebuie să mă lupt atât de mult cu astfel de probleme întunecate. Dacă credeţi asta, le răspund, înseamnă că nu mi-am făcut bine treaba. Încerc din nou să comunic ideea că înfruntarea morţii alungă gândurile sumbre.

Uneori pot descrie cel mai bine propria gândire interioară folosind metafora tehnicii „ecranului împărţit”. Această tehnică terapeutică de hipnoză ajută pacienţii să scape de unele amintiri dureroase care îi hăituiesc. Procedura se desfăşoară astfel: psihoterapeutul îi cere

pacientului hipnotizat să închidă ochii şi să-şi împartă orizontul vizual, sau ecranul, în două secţiuni orizontale: pe jumătate de ecran pacientul plasează imaginea întunecată sau traumatizantă; pe cealaltă jumătate o scenă dragă, care îi oferă plăcere şi linişte (de exemplu, o plimbare prin pădurea favorită sau pe o plajă exotică). Prezenţa continuă a scenei liniştitoare compensează şi temperează imaginea deranjantă.

Jumătate din ecranul conştiinţei mele este trează şi întotdeauna conştientă de efemeritate. Cealaltă jumătate însă o echilibrează prin prezentarea unui alt spectacol, un scenariu pe care cel mai bine îl pot descrie printr-o metaforă sugerată de biologul evoluţionist Richard Dwakins, care ne cere să ne imaginăm un proiector subţire ca o rază laser care se mişcă inexorabil de-a lungul imensei linii a timpului. Toate lucrurile pe care raza le-a depăşit sunt pierdute în întunericul trecutului; tot ce se află înaintea razei este ascuns în întunericul a ceea ce urmează să se nască. Numai ce este luminat de această rază de laser trăieşte. Această imagine alungă tristeţea şi îmi evocă gândul că sunt incredibil de norocos pentru că sunt aici, în viaţă, şi mă bucur de plăcerea de a exista pur şi simplu! Şi cât de prostesc ar fi să diminuez puţinul timp pe care-l am de petrecut în lumina vieţii adoptând scheme care neagă viaţa, proclamând că viaţa reală se găseşte în altă parte în această imensitate indiferentă şi întunecată care mă aşteaptă.

Scrierea acestei cărţi a reprezentat o călătorie, o călătorie pătrunzătoare înapoi, înspre copilăria şi părinţii mei. Evenimente de acum mult timp se agaţă de mine. Am fost uimit să văd că moartea şi-a aruncat umbra asupra mea pe parcursul întregii vieţi şi am fost la fel de uimit de rezistenţa şi claritatea atâtor amintiri legate de moarte. Capriciile memoriei, de asemenea, mă lovesc cu multă forţă: de exemplu, faptul că sora mea şi cu mine, deşi am trăit odată în acelaşi cămin, ne amintim evenimente atât de diferite.

Pe măsură ce îmbătrânesc regăsesc trecutul mult mai aproape de mine, exact aşa cum Dickens descrie atât de frumos în epigraful care deschide acest capitol. Poate că fac ce sugerează el: completez cercul, finisând locurile aspre din povestea mea, acceptând tot ceea ce m-a creat şi tot ceea ce am devenit. Când vizitez locurile copilăriei și particip la reuniunile școlare sunt mult mai mişcat decât eram înainte. Poate că mă bucur că descopăr că mai există un „acolo”, că trecutul nu dispare cu

adevărat, că pot să-l revăd dacă vreau. Dacă, aşa cum spune Kundera, frica de moarte se naşte din ideea că trecutul dispare, atunci retrăirea trecutului este o reasigurare vitală. Efemeritatea este oprită, chiar dacă numai pentru o clipă.

Capitolul 7

Cum să abordăm anxietatea morţii

Sugestii pentru psihoterapeuţi

Sunt om, şi nimic din ce este omenesc nu-mi este străin.

Terenţiu

Cu toate că acest ultim capitol este adresat psihoterapeuţilor, am încercat să-l scriu evitând jargonul şi sper că orice cititor va înţelege şi va aprecia aceste cuvinte. Deci, chiar dacă nu sunteţi psihoterapeut, continuaţi, vă rog, să citiţi.

Abordarea mea în psihoterapie nu este considerată una standard. Puţine programe de training în psihoterapie conţin abordarea existenţială în tabla de materii, în consecinţă, mulţi psihoterapeuţi consideră ciudate comentariile şi procedeele mele clinice. Pentru a-mi explica perspectiva, trebuie să clarific termenul existenţial, care suscită multă confuzie.

Ce înseamnă existenţial?

Pentru mulţi cunoscători de filosofie, termenul existenţial evocă un colaj de sensuri: existenţialismul creştin al lui Kierkegaard, cu accent pe libertate şi posibilitatea alegerii, determinismul iconoclast al lui Nietzsche, interesul lui Heidegger pentru temporalitate şi autenticitate, absurdul în viziunea lui Camus, accentul pus de Jean-Paul Sartre pe necesitatea predării în faţa gratuităţii absolute.

În orice caz, în activitatea clinică folosesc cuvântul „existenţial” în sensul cel mai direct: care se referă la existenţă. Deşi gânditorii existenţiali propun perspective diferite, au în comun o premisă: noi, oamenii, suntem singurele creaturi pentru care propria existenţă este o problemă. Deci existenţa este pentru mine conceptul-cheie. Aş putea, la fel de bine, să folosesc termeni precum „terapia existenţei” sau „terapie

centrată pe existenţă". Am ales termenul mai clar de „psihoterapie existenţială" numai pentru că aceştia mi se par greoi.

Abordarea existenţială este una dintre multiplele abordări posibile în psihoterapie, toate cu aceeaşi justificare de a exista: gestionarea disperării umane. Punctul de vedere al terapiei existenţiale afirmă că ceea ce ne disperă provine nu numai din substratul nostru genetic, biologic (un model psihofarmacologic), sau din lupta noastră de reprimare a instinctelor (o abordare freudiană), nu numai din interiorizarea comportamentului distorsionat, lipsit de afecţiune sau nevrotic al adulţilor importanţi din viaţa noastră, (poziţia teoriei relaţionării obiectelor), nu numai din forme dezordonate de gândire (terapia cognitiv-comportamentală), nu numai din cioburile de amintiri traumatice sau din crize existenţiale curente legate de cariera cuiva şi relaţiile cu persoanele importante din viaţa acestei persoane, dar şi – dar şi – din confruntarea cu existenţa noastră.

Principiul de bază al terapiei existenţiale susţine deci că, alături de alte surse de disperare, suferim şi din cauza confruntării inevitabile cu ceea ce presupune condiţia umană: „datul" existenţei.

Care este, exact, acest „dat"?

Răspunsul se află în fiecare dintre noi şi este uşor de accesat. Luaţi-vă puţin timp şi meditaţi asupra propriei existenţe. Eliminaţi diversiunile, puneţi între paranteze toate teoriile şi credinţele şi reflectaţi la „situaţia" dumneavoastră în lume. Cu timpul, veţi ajunge inevitabil la structurile adânci ale existenţei sau, folosind termenul teologului Paul Tillich, la preocupările ultime. Din punctul meu de vedere, patru preocupări ultime sunt pertinente pentru practica terapeutică: moartea, izolarea, sensul vieţii şi libertatea. Aceste patru preocupări ultime reprezintă baza cursului meu din 1980, *Psihoterapia existenţială,* în care am abordat, detaliat, fenomenologia şi implicaţiile terapeutice ale fiecăreia dintre aceste preocupări.

Cu toate că în activitatea clinică zilnică cele patru se împletesc, teama de moarte este cea mai proeminentă şi chinuitoare preocupare ultimă. Pe parcursul terapiei, însă, preocupări legate de sensul vieţii, izolare şi libertate, ies, de asemenea, la suprafaţă. Psihoterapeuţi cu perspective diferite, dar orientaţi spre terapia existenţială relatează o ierarhie diferită: Carl Jung şi Viktor Frankl, de exemplu, atrag atenţia asupra unui

număr mare de pacienţi care au venit la terapie pentru că au pierdut sentimentul că înţeleg sensul vieţii.

Viziunea existenţială asupra lumii, pe care îmi bazez activitatea clinică, îmbrăţişează raţionalitatea, evită credinţele supranaturale şi afirmă că viaţa, în general, şi viaţa umană, în particular, a apărut în urma unor evenimente întâmplătoare; că, deşi tânjim să ne continuăm existenţa, suntem creaturi finite; că suntem aruncaţi singuri în vârtejul existenţei, fără un plan de viaţă predestinat şi fără un destin; că fiecare dintre noi trebuie să decidă prin ce modalitate poate avea o viaţă cât mai împlinită, fericită, etică şi mai plină de sens posibil.

Există terapie existenţială? Deşi vorbesc în repetate rânduri şi cu familiaritate despre psihoterapia existenţială (şi am scris un curs extensiv cu acest titlu), nu am considerat-o niciodată o şcoală ideologică de sine stătătoare. Mai degrabă, cred şi sper că un psihoterapeut bine instruit, care are cunoştinţe şi abilităţi obţinute din mai multe perspective terapeutice, ar trebui să fie instruit şi în sensul unei receptivităţi faţă de aspectele existenţiale.

Deşi intenţia mea în acest capitol este să intensific receptivitatea psihoterapeuţilor faţă de problemele existenţiale şi să încurajez disponibilitatea lor de a le aborda, cred că această sensibilitate este rareori suficientă pentru un rezultat pozitiv de ansamblu: aproape fiecare tratament terapeutic solicită abilităţi obţinute şi din alte perspective terapeutice.

A distinge între conţinut şi proces

Uneori, când ţin un curs despre necesitatea analizării condiţiei umane în psihoterapie, un terapeut student mi-ar putea răspunde (şi aşa ar trebui): „Aceste idei despre locul nostru în raport cu existenţa au o doză de adevăr, dar par atât de vagi, de lipsite de substanţă. Ce ar trebui să facă, mai exact, un psihoterapeut care practică terapia existenţială într-o oră de terapie?” Sau altul ar putea întreba: „Dacă aş fi o muscă pe perete în biroul dumneavoastră, ce aş vedea întâmplându-se în timpul şedinţelor de terapie?”

Răspund în primul rând prin a oferi înainte de toate un indiciu despre cum să observe şi să înţeleagă şedinţele de psihoterapie, un indiciu pe

care toţi psihoterapeuţii îl învaţă devreme în educaţia lor şi care se va dovedi folositor şi după zeci de ani de practică. Acest indiciu este dezamăgitor de simplu: să distingeţi între conţinut şi proces. (În acest context folosesc termenul „proces” referindu-mă la natura relaţiei terapeutice).

Înţelesul cuvântului conţinut este evident: se referă pur şi simplu la subiectele şi aspectele luate în discuţie. Vor fi momente când eu şi pacientul vom discuta multe dintre ideile exprimate în această carte, dar apoi, timp de săptămâni întregi, nu va fi niciun conţinut existenţial deoarece pacientul va prefera să discute alte lucruri care îl preocupă, legate de relaţii, dragoste, sex, opţiuni de carieră, probleme parentale sau bani.

Cu alte cuvinte, conţinutul existenţial poate fi o prioritate pentru unii clienţi (dar nu pentru toţi) în anumite (dar nu în toate) etapele terapiei. Aşa şi trebuie să fie. Un psihoterapeut eficient nu trebuie să forţeze niciodată o anumită zonă de conţinut: terapia nu trebuie să fie condusă de teorie, ci de relaţia cu pacientul.

Examinarea unei şedinţe din perspectiva „relaţiei” (numită adesea, în literatura de specialitate, „proces”) şi nu a „conţinutului”, este o chestiune cu totul diferită. Un psihoterapeut sensibil la subiecte existenţiale va relaţiona diferit cu pacientul, spre deosebire de unul care nu are o astfel de sensibilitate, iar această diferenţă este evidentă la fiecare şedinţă.

Am spus multe despre conţinutul existenţial până în acest punct din lucrarea de faţă; cele mai multe situaţii pe care le-am descris au subliniat puterea transformatoare a ideilor (de exemplu, principiile lui Epicur, transmiterea prin reverberaţie, necesitatea împlinirii de sine). Dar, în general, ideile nu sunt suficiente: sinergia ideilor şi a relaţiilor este cea care creează puterea terapeutică. În acest capitol, voi oferi câteva sugestii care să vă ajute pe dumneavoastră, ca psihoterapeut, să îmbogăţiţi semnificaţiile şi să creşteţi eficienţa relaţiei terapeutice, fapt care va duce la îmbunătăţirea abilităţii dumneavoastră de a ajuta pacienţii să se confrunte cu teroarea morţii şi să o depăşească.

Ideea că textura relaţiei este crucială pentru transformarea terapeutică nu este nouă. Timp de un secol, clinicienii şi profesorii din domeniul psihoterapiei, au avansat în înţelegerea faptului că nu teoria

şi ideile, ci relaţia este aceea care vindecă. Analiştii timpurii ştiau că este esenţial să pună bazele unei alianţe terapeutice solide, în consecinţă, cercetau cu mare atenţie interacţiunea dintre psihoterapeut şi pacient.

Dacă acceptăm premisa (şi impresionantele rezultate ale cercetării pe această temă) că relaţia terapeutică este esenţială în psihoterapie, următoarea întrebare evidentă este: Ce tip de relaţie este cel mai eficient? Acum şaizeci de ani, Carl Rogers, un pionier în cercetarea psihoterapeutică, a demonstrat că rezultatele pozitive în terapie sunt asociate cu o triadă de comportamente ale psihoterapeuţilor: sinceritatea, empatia, evaluarea pozitivă necondiţionată.

Aceste caracteristici ale comportamentului psihoterapeuţilor sunt importante în toate formele de terapie şi le susţin cu tărie. Totuşi cred că, în ceea ce priveşte anxietatea morţii sau alt subiect existenţial, sinceritatea devine un concept cu bătaie lungă, având ca rezultat schimbări în ceea ce priveşte natura relaţiei terapeutice.

Puterea relaţionării în depăşirea anxietăţii morţii

Când îmi fixez privirea asupra aspectelor existenţiale, nu văd o graniţa clară între pacienţii mei, suferinzi, şi mine, vindecătorul. Prescrierea rolurilor şi diagnosticul caracterologic mai degrabă împiedică decât ajută terapia. Deoarece cred că antidotul multor angoase este simpla relaţionare, încerc să petrec ora cu pacientul fără a ridica bariere artificiale şi inutile. În ceea ce priveşte procesul terapiei sunt un expert, dar nu un ghid infailibil pentru pacientul meu. Am mai întreprins această călătorie cu ocazia explorării propriei persoane şi ca ghid pentru alţii.

În activitatea cu pacienţii, mă lupt pentru relaţionare mai mult decât pentru orice altceva. În acest scop, sunt hotărât să acţionez în virtutea bunei-credinţe: nu folosesc uniforme sau costume, nu fac paradă de diplome, de titluri profesionale şi premii; nu fac paradă de cunoştinţe pe care nu le posed, nu neg că şi pe mine mă frământă dilemele existenţiale, nu refuz să răspund la întrebări, nu mă ascund în spatele rolului meu şi, în sfârşit, nu-mi ascund propriile vulnerabilităţi omeneşti.

Câini sălbatici lătrând în pivniţă: Mark

Voi începe prin a descrie o şedinţă de terapie care ilustrează câteva aspecte legate de influenţa pe care o are o coloratură existenţială asupra relaţiei terapeutice, punând accentul pe aici-şi-acum şi pe deschiderea mai mare din partea terapeutului. Această şedinţă a avut loc în al doilea an al terapiei cu Mark, un psihoterapeut de patruzeci de ani care a venit la terapie din cauza persistenţei anxietăţii morţii şi a durerii cauzate de moartea surorii sale (cazul lui Mark este descris pe scurt în Capitolul 3.)

În cele câteva luni care au precedat această şedinţă, preocuparea sa legată de moarte fusese înlocuită cu dorinţa sexuală faţă de una dintre pacientele sale, Ruth.

Am început şedinţa într-un mod neobişnuit spunându-i lui Mark că l-am recomandat unui bărbat de treizeci de ani, interesat de terapie de grup. „Dacă te contactează, i-am spus, sună-mă, te rog, şi-ţi voi da informaţii suplimentare despre conversaţia noastră."

După ce Mark a aprobat din cap, am continuat: „Deci, de unde începem astăzi?"

„Acelaşi lucru. Ca de obicei, în timp ce veneam aici, m-am gândit mult la Ruth. Mi-e foarte greu să mi-o scot din minte. Aseară am luat cina cu nişte vechi prieteni de liceu, şi ei au început să-şi aducă aminte de întâlnirile de atunci, astfel încât am ajuns să mă gândesc din nou obsedant la Ruth, am început să tânjesc după ea."

„Poţi să-ţi descrii obsesia? Spune-mi exact ce-ţi trece prin cap."

„Ah, sentimentul acela stupid, copilăresc, de beatitudine. Mă simt atât de prostănac, sunt un adult în toată firea. Am patruzeci de ani. Sunt psiholog. Ea e pacienta mea şi ştiu că nu există niciun viitor."

„Rămâi la sentimentul de beatitudine, i-am spus. Scufundă-te în el. Spune-mi ce îţi vine în minte."

A închis ochii. „Mă simt uşor, de parcă aş zbura… nu mă gândesc la biata mea soră moartă… nu mă gândesc la moarte… deodată văd o scenă într-o străfulgerare: stau în poala mamei şi ea mă îmbrăţişează. Am în jur de cinci sau şase ani, înainte ca ea să se îmbolnăvească de cancer."

„Aşadar, m-am aventurat, când sentimentul de beatitudine se instalează, moartea dispare şi, odată cu ea, toate gândurile legate de

moartea surorii tale, şi eşti din nou un băieţel ţinut în braţe de mama lui, înainte ca ea să se îmbolnăvească de cancer."

„Ei bine, da, nu m-am gândit la asta chiar aşa."

„Mark, mă întreb dacă beatitudinea sentimentului nu are legătură cu fuziunea, nevoia singuraticului «eu» de a se dizolva în «noi». Şi mi se pare că celălalt jucător important aici este sexul, forţa atât de puternică, încât poate, cel puţin temporar, să alunge moartea din mintea ta. Aşa că preocuparea ta pentru Ruth combate anxietatea morţii în două moduri eficiente. Nu-i de mirare că te agăţi de ea cu atâta tenacitate."

„Eşti exact la subiect când spui că sexul alungă «temporar» moartea din mintea mea. Am avut o săptămână destul de bună, dar gândurile despre moarte au continuat să revină şi să mă deranjeze. Duminică am luat-o pe fiica mea la o plimbare cu motocicleta până la La Honda şi apoi spre ocean până la Santa Cruz. A fost o zi minunată, dar gândul morţii a continuat să mă bântuie. «De câte ori o să mai poţi face asta?» mă întrebam întruna. Totul trece, eu îmbătrânesc, fiica mea îmbătrâneşte."

„În legătură cu aceste gânduri despre moarte, am spus, hai să continuăm să le analizăm; să le disecăm. Ştiu că gândul la moarte ţi se pare copleşitor, dar priveşte în miezul lui, spune-mi care anume este pentru tine lucrul cel mai înspăimântător legat de moarte?"

„Durerea de a muri, cred. Mama a avut dureri mari, dar nu, nu ăsta e lucrul cel mai important. Cel mai tare mă tem de felul în care se va împăca fiica mea cu asta. Aproape întotdeauna îmi dau lacrimile când mă gândesc la cum va fi ea când voi muri."

„Mark, cred că ai fost supraexpus la moarte, prea mult, prea devreme. Mama ta s-a îmbolnăvit de cancer când erai copil şi ai privit-o murind timp de încă zece ani. Şi fără un tată. Dar fiica ta are o mamă diferită şi sănătoasă şi un tată care, duminica, îi oferă frumoase plimbări cu motocicleta spre ocean şi este prezent în toate felurile. Cred că îţi transferi experienţa asupra ei, adică îţi proiectezi fricile şi felul de a gândi asupra ei."

Mark a dat din cap şi a rămas tăcut o vreme, apoi s-a întors spre mine: „Dă-mi voie să te întreb ceva: tu cum te împaci cu asta? Ţie nu ţi-e frică de moarte?"

„Am şi eu crizele de la 3 dimineaţa provocate de anxietatea morţii, dar apar mult mai rar acum, pentru că, pe măsură ce îmbătrânesc,

contemplarea morţii are şi nişte rezultate pozitive: simt mai multă agerime, mai multă vitalitate în viaţa mea; moartea mă face să trăiesc mai mult în fiecare moment, să valorizez şi să apreciez simpla plăcere de a fi conştient, de a fi în viaţă."

„Dar copiii tăi? Nu-ţi faci griji despre cum îi va afecta moartea ta?"

„Nu-mi fac prea multe griji în legătură cu asta. Cred că sarcina unui părinte este să-şi ajute copiii să devină autonomi, să se îndepărteze de ei şi să devină pentru ei preocupări trecătoare. Copiii mei sunt în regulă în privinţa asta, vor suferi, dar îşi vor trăi viaţa mai departe. Aşa cum va face şi fiica ta."

„Ai dreptate. Gândind raţional, ştiu că va fi în regulă. De fapt, m-am gândit de curând că poate ar trebui să-i servesc ca exemplu despre cum ar trebui să înfrunte moartea."

„Ce idee minunată, Mark. Ce dar minunat pentru fiica ta."

După o scurtă pauză, am continuat: „Dă-mi voie să te întreb ceva despre aici-şi-acum, despre tine şi despre mine astăzi. Şedinţa de azi a fost diferită, foarte diferită de alte şedinţe, mi-ai adresat o mulţime de întrebări. Şi am încercat să răspund. Cum te-ai simţit?"

„Bine, foarte bine. De fiecare dată când te deschizi astfel în faţa mea, îmi dau seama că trebuie să fiu şi eu mai deschis în practica terapeutică."

„Mai este un lucru despre care voiam să te întreb. La începutul şedinţei mi-ai spus că ai început «ca de obicei» să te gândeşti la Ruth în timp ce veneai să mă vezi. Ce părere ai despre asta? De ce, în drum spre mine?"

Mark a tăcut, clătinând încet din cap.

„Este oare un fel de compensaţie pentru munca grea pe care îţi imaginezi că trebuie să o faci aici?" am speculat.

„Nu, nu e asta. Uite despre ce este vorba." Mark s-a oprit, de parcă şi-ar fi adunat tot curajul. „Mă distrage de la o altă întrebare. Iată întrebarea: Ce părere ai despre mine, cum mă judeci ca psihoterapeut după tot episodul cu Ruth?"

„Empatizez cu tine, Mark. Şi mie mi s-a întâmplat să fiu atras sexual de pacienţi şi la fel li s-a întâmplat tuturor psihoterapeuţilor pe care îi cunosc. În acest caz, aşa cum ai spus şi tu, ai exacerbat totul şi te-ai consumat, dar, într-adevăr, sexul are puterea de a învinge raţiunea. Ştiu că integritatea nu-ţi va permite să dai curs atracţiei tale vizavi de

pacientă. Şi poate că activitatea noastră te-a încurajat, într-un fel ciudat, să mergi atât de departe cu sentimentele tale. Adică, ţi-ai îndepărtat constrângerile pentru că ştiai că mă ai pe mine aici, în fiecare săptămână, ca o plasă de siguranţă."

„Dar nu mă consideri incompetent?”

„De ce crezi că ţi-am trimis azi un pacient?”

„Ah, da, trebuie să absorb asta. Este un mesaj foarte puternic, ştiu, şi îţi sunt recunoscător pentru că ai făcut asta într-un fel pentru care nici nu am cuvinte.”

„Dar, cu toate acestea, a continuat Mark, există o voce în capul meu care-mi spune că mă crezi un nimeni.”

„Nu, nu te cred. E cazul să-ţi ştergi acest gând din minte. Nu mai avem timp astăzi, dar vreau să-ţi mai spun ceva: această călătorie pe care ai întreprins-o, această experienţă cu Ruth, nu e în întregime negativă. Cred sincer că vei învăţa mult din asta şi te vei îmbogăţi. Parafrazându-l pe Nietzsche, «Ca să devii înţelept trebuie să asculţi câinii sălbatici care latră în pivniţa ta.»”

Acest lucru a lovit la ţintă, Mark şi-a şoptit cuvintele pentru sine însuşi. A părăsit biroul cu lacrimi în ochi.

Alături de aspectele legate de relaţionare, această şedinţă ilustrează multe alte teme existenţiale, pe care le voi discuta pe rând: beatitudinea iubirii, sexul şi moartea, a diseca teama de moarte, actul terapeutic şi cuvântul terapeutic, folosirea lui aici-şi-acum în terapie, maxima lui Terenţiu şi dezvăluirea de sine a psihoterapeutului.

BEATITUDINEA IUBIRII Mecanismul pe care Mark l-a descris la începutul şedinţei – sentimentul de „beatitudine” şi de bucurie nesfârşită provenea din pasiunea sa, împreună cu amintirea unor momente de bucurie similare când stătea în poala mamei în vremurile bune, înainte ca ea să se îmbolnăvească de cancer – este adesea prezent în pasiunile amoroase. Toate celelalte preocupări sunt eliminate din mintea unui îndrăgostit obsedat de obiectul iubirii sale: fiecare cuvânt al ei, fiecare particularitate, chiar şi defectele ei, îi reţin întreaga atenţie. Aşadar, când Mark se simţea protejat în poala mamei sale, durerea izolării dispărea, pentru că nu mai era un „eu” singuratic. Comentariul meu, «Singuraticul „eu” se dizolvă în „noi”» a clarificat felul în care obsesia sa îi alinase acea durere. Nu ştiu dacă această propoziţie este

originală sau am citit cu milioane de ani în urmă, dar s-a dovedit eficientă în cazul multor pacienţi vrăjiţi de iubire.

SEXUL ŞI MOARTEA În ceea ce priveşte relaţia dintre sex şi moarte, nu numai că fuziunea iubirii i-a alinat lui Mark anxietatea existenţială, dar un alt îmblânzitor al anxietăţii morţii – puterea sexualităţii – a apărut în scenă. Sexul, forţa vitală, contracarează adesea gândurile despre moarte. Am întâlnit multe situaţii care exemplifică acest mecanism: un pacient cu tromboză coronară era atât de excitat, încât a încercat să pipăie o asistentă chiar în ambulanţa care îl ducea la Secţia de Urgenţe; sau o văduvă care s-a trezit copleşită de dorinţe sexuale în timp ce conducea maşina pentru a participa la înmormântarea soţului ei; sau văduvul bătrân, terorizat de ideea morţii, care a devenit atât de obsedat de sexualitate, încât a avut atât de multe legături în centrul pentru pensionari în care trăia şi a dat naştere atâtor ostilităţi, încât conducerea a hotărât că are nevoie de asistenţă psihiatrică. Sau, o altă femeie în vârstă, care i-a supravieţuit surorii sale, moartă în urma unui accident cerebral, a avut atâtea orgasme multiple folosind un vibrator, încât se temea că va avea şi ea un atac cerebral. Fiindu-i teamă că fiicele ei vor descoperi vibratorul lângă cadavrul său, a renunţat la el.

DISECÂND TEAMA de MOARTE Pentru a analiza teama de moarte a lui Mark, l-am rugat – aşa cum am procedat şi cu alţi pacienţi în ocazii precedente – să-mi spună ce anume legat de moarte îl înspăimânta în mod particular. Răspunsul lui Mark a fost diferit de al celorlalţi care au spus: „Toate lucrurile pe care nu am apucat să le fac” sau „Vreau să văd sfârşitul poveştilor”, „Eu nu voi mai fi.” În schimb, el era neliniştit în legătură cu felul în care se va descurca fiica sa fără el. Am abordat problema fricii sale, ajutându-l să vadă iraţionalitatea ei şi faptul că-şi proiecta propriile îngrijorări asupra fiicei lui (care beneficiase de prezenţa constantă şi iubitoare atât a mamei, cât şi a tatălui). Am susţinut puternic soluţia de a-i face fiicei sale un cadou: un model al cuiva care înfruntă moartea cu demnitate. (În Capitolul 5, discut despre un grup de pacienţi în stadiu terminal care au descoperit o soluţie asemănătoare).

ACTUL TERAPEUTIC ŞI CUVÂNTUL TERAPEUTIC Am început şedinţa anunţându-l pe Mark că l-am recomandat unui pacient care avea nevoie

de terapie de grup. Aproape toţi profesorii care predau psihoterapie critică stabilirea unei relaţii duale de acest fel, adică orice tip de relaţie secundară cu un pacient aflat în terapie. Să-l recomand pe Mark unui pacient comporta potenţiale riscuri: de exemplu, dorinţa sa de a mă mulţumi pe mine ar fi putut să-l împiedice să fie implicat complet în relaţia cu pacientul; acest lucru ar fi putut avea ca rezultat implicarea a trei persoane în această relaţie: Mark, pacientul şi fantoma mea plutind deasupra lor şi influențându-i cuvintele şi sentimentele lui Mark.

Relaţiile duale nu sunt, într-adevăr, cele mai utile procesului terapeutic, dar în acest caz am considerat că riscul este scăzut, iar potenţialul rezultat, mult mai bun. Înainte ca Mark să-mi devină pacient, am supervizat activitatea sa în domeniul terapiei de grup şi îl consideram un bun specialist. Mai mult, obţinuse rezultate excelente şi cu alţi pacienţi recomandaţi cu câţiva ani înainte de a începe terapia cu mine.

Când, la sfârşitul şedinţei, a dat glas tendinţei de a se subaprecia şi a continuat să creadă că şi eu aveam o părere proastă despre el, am avut un răspuns extrem de convingător: i-am amintit că tocmai îl recomandasem unui pacient. Această acţiune a fost infinit mai puternică decât toate asigurările pe care le-aş fi putut rosti. Actul terapeutic este, de departe, mult mai eficient decât cuvântul terapeutic.

FOLOSIREA CONTEXTULUI AICI-ŞI-ACUM ÎN TERAPIE Observaţi cele două momente ale terapiei când am trecut la contextul aici-şi-acum. Mark a început şedinţa povestind cum, „ca de obicei”, în drum spre biroul meu, alunecase într-o reverie încântătoare despre pacienta sa, Ruth. Acel comentariu avea, în mod evident, implicaţii referitoare la relaţia dintre noi. L-am notat în gând şi, mai târziu în timpul consultaţiei, am întrebat de ce, în drum spre mine, obişnuia să aibă obsesii legate de Ruth.

Ulterior, Mark mi-a pus mai multe întrebări despre anxietatea mea legată de moarte şi despre copiii mei, şi am răspuns fiecărei întrebări, dar asigurându-mă în acelaşi timp că fac următorul pas în explorarea sentimentelor pe care le avea în legătură cu faptul că îmi punea întrebări şi eu îi răspundeam. Terapia este întotdeauna o succesiune în care alternează interacţiunea şi reflecţia asupra acelei interacţiuni. (Voi

dezvolta această idee mai târziu în acest capitol când voi discuta despre aici-şi-acum). În cele din urmă, şedinţa cu Mark ilustrează sinergia dintre idei şi relaţie: ambii factori au conlucrat în această consultaţie, aşa cum se întâmplă în majoritatea şedinţelor.

MAXIMA LUI TERENȚIU ŞI DEZVĂLUIREA DE SINE A TERAPEUTULUI Terenţiu, un dramaturg roman din secolul al II-lea, formulează un aforism de o importanţă vitală în activitatea psihoterapeutului: Sunt om, şi nimic din ce este omenesc nu-mi este străin.

Astfel, când la sfârşitul şedinţei Mark şi-a adunat curajul să pună o întrebare de la care se abţinea de mult timp – „Cum mă judeci ca terapeut după tot episodul cu Ruth?" – am ales să-i răspund că empatizam cu el pentru că şi mie mi se întâmplase uneori să mă simt atras sexual de pacienţi. Am adăugat că este cazul tuturor psihoterapeuţilor pe care îi cunosc.

Mark pusese o întrebare incomodă, dar, când m-am aflat în faţa ei, am urmat maxima lui Terenţiu şi m-am gândit la experienţe proprii asemănătoare şi apoi i-am împărtăşit aceste lucruri lui Mark. Indiferent cât de brutală, crudă, nepermisă sau străină ar fi experienţa unui pacient, cu siguranţă puteţi localiza o anumită afinitate cu ea dacă sunteţi dispuşi să vă exploraţi propriile zone întunecate.

Psihoterapeuţii începători ar face bine să folosească axioma lui Terenţiu ca pe o mantră, pentru că îi va ajuta să empatizeze cu pacienţii descoperind în ei înşişi experienţe similare. Acest aforism este eficient mai ales în activitatea cu pacienţii care suferă de anxietatea morţii. Dacă doriţi să fiţi cu adevărat implicaţi în lucrul cu aceşti pacienţi, trebuie să vă deschideţi către propria dumneavoastră anxietate în faţa morţii. Nu vreau să vă mint: nu este un lucru uşor, şi nu există niciun program de instruire care să pregătească psihoterapeutul pentru acest fel de muncă.

CONCLUZII În următorii zece ani m-am întâlnit de două ori cu Mark pentru terapie pe termen scurt din cauza unor recurenţe ale anxietăţii morţii, o dată când i-a murit un prieten apropiat şi o dată când el însuşi a avut nevoie de operaţie pentru o tumoră benignă. De fiecare dată a răspuns pozitiv în urma a numai câteva şedinţe. În cele din urmă s-a simţit suficient de puternic să consilieze el însuşi câţiva pacienţi care sufereau de anxietatea morţii ca urmare a chimioterapiei.

Sincronizarea şi experienţa revelatoare: Patrick

Până acum, din raţiuni pedagogice, am abordat separat ideile şi relaţia, dar este timpul ca ele să fie discutate împreună. Pentru început, o axiomă esenţială: ideile sunt eficiente numai când alianţa terapeutică este solidă. Munca mea cu Patrick, un aviator, ilustrează o eroare de sincronizare: am încercat să introduc idei în absenţa unei alianţe terapeutice solide.

Deşi călătoriile sale internaţionale făceau dificile programările, i-am oferit lui Patrick, un pilot de avion în vârstă de cincizeci şi cinci de ani, consultaţii ocazionale, timp de doi ani. Când a fost selectat pentru o misiune specială la birourile companiei, am hotărât să profităm de timpul pe care avea să-l petreacă la sol şi să ne vedem săptămânal. Ca majoritatea piloţilor, Patrick fusese traumatizat de haosul recent din industria aeriană. Compania îi înjumătăţise salariul, îi retrăsese pensia la care contribuise timp de treizeci de ani şi îl obligase să zboare atât de mult, încât diferenţele de fus orar şi tulburările de ritm circadian duseseră în cazul său la o insomnie severă, o tulburare exacerbată şi de un tinitus persistent şi incurabil cauzat de natura meseriei. Compania nu numai că refuzase să-şi asume responsabilitatea pentru vreuna dintre problemele sale, dar, după cum susţinea Patrick, încerca să-şi forţeze piloţii să zboare şi mai mult.

De ce venise la terapie? Cu toate că lui Patrick îi plăcea în continuare să zboare, ştia că problemele lui de sănătate solicitau o schimbare de carieră. Mai mult, era nemulţumit de relaţia lipsită de vitalitate cu prietena sa, Marie, cu care şi locuia, relaţie în care se complăcea de trei ani. Voia fie să îmbunătăţească relaţia, fie să o termine şi să se mute.

Terapia decurgea greoi. Am luptat să creez o alianţă terapeutică solidă, dar Patrick era căpitan de zbor, obişnuit să-şi conducă propriul spectacol iar datorită educaţiei militare era extrem de precaut în ceea ce priveşte dezvăluirea propriilor slăbiciuni. Mai mult, avea şi motive să fie precaut, pentru că orice raport legat de o tulburare mentală ar fi putut să-l ţină la sol sau l-ar fi costat certificatul de pilot având drept consecinţă pierderea slujbei. Având în vedere toate aceste obstacole, Patrick a păstrat distanţa în timpul şedinţelor. Nu puteam ajunge la el.

Ştiam că nu aştepta niciodată cu plăcere să ne întâlnim şi că nu se gândea la terapie în perioada dintre consultaţii.

În ceea ce mă priveşte, deşi eram îngrijorat în privinţa lui, nu puteam să înlătur distanţa dintre noi. Rareori mă bucuram să-l văd şi mă simţeam neajutorat şi blocat în legătură cu activitatea noastră.

Într-o zi, în timpul celei de-a treia luni de terapie, Patrick a avut o durere abdominală puternică şi a mers la Urgenţe, unde un chirurg i-a examinat abdomenul, i-a palpat masa abdominală, şi, cu o mină îngrijorată, a cerut imediat o tomografie computerizată. În cele patru ore cât a aşteptat rezultatul tomografiei, Patrick s-a speriat că are cancer, a contemplat ideea morţii şi a luat câteva hotărâri legate de felul în care urma să-şi schimbe viaţa. În cele din urmă a aflat că avea un chist benign, care a fost înlăturat prin operaţie.

Totuşi, cele patru ore în care şi-a contemplat moartea l-au influenţat într-un mod remarcabil. La următoarea şedinţă era mai deschis la schimbare ca oricând. Mi-a vorbit, de exemplu, despre şocul pe care l-a resimţit gândindu-se la moarte, având atât de mult potenţial de viaţă neîmplinit. Acum ştia – ştia cu adevărat – că munca sa îi era fizic dăunătoare şi se hotărâse să se despartă de această slujbă care însemnase atât de mult pentru el, atât de mulţi ani. Se simţea norocos că avea o variantă de rezervă: o invitaţie de a se alătura fratelui său în afacerile de retail.

Patrick îşi propusese să repare ruptura cu tatăl său, care apăruse în urma unei certe prosteşti cu mulţi ani în urmă, şi care continuase să macine şi să contamineze relaţiile lui cu întreaga familie. Mai mult, timpul în care a aşteptat rezultatul tomografiei, i-a dat ocazia să se gândească şi la schimbarea relaţiei cu Marie. Ori urma să facă un efort pentru a relaţiona cu ea într-un mod mai afectuos şi mai autentic, ori urma să o părăsească şi să caute o parteneră mai potrivită.

Pe parcursul săptămânilor care au urmat, terapia s-a desfăşurat mult mai eficient. Patrick era mult mai deschis faţă de sine însuşi şi, într-o oarecare măsură, mai deschis şi faţă de mine. Şi-a dus la îndeplinire câteva dintre hotărâri: a restabilit legăturile cu tatăl şi cu familia sa şi a participat la o masă de Ziua Recunoştinţei, prima în zece ani. A renunţat la zbor şi a acceptat, în ciuda unui salariu şi mai mic, o slujbă ca manager al uneia dintre francizele fratelui său. Amâna însă să deschidă

subiectul relaţiei stagnante cu Marie. După câteva săptămâni a început să regreseze, iar munca lui în cadrul terapiei noastre a redevenit sporadică.

Având la dispoziţie numai trei şedinţe înainte de mutarea sa în alt capăt al ţării, unde urma să-şi ia în primire noua slujbă, am încercat să grăbesc terapia şi să-l readuc în starea de spirit pe care o avusese după confruntarea cu moartea. În acest scop, i-am trimis un e-mail, ataşându-i observaţiile mele detaliate din cadrul şedinţei care a urmat experienţei sale la Urgenţe, şedinţă în care a fost atât de deschis şi de hotărât.

Am folosit tehnica şi înainte, cu rezultate bune, ajutând pacienţii să se întoarcă la o anumită stare mentală. Mai mult, timp de zeci de ani, le-am trimis pacienţilor mei de la terapia de grup, rezumate scrise ale consultaţiilor. Dar, spre surprinderea mea, metoda a dat exact rezultatele contrare. Patrick mi-a răspuns furios la e-mail: a interpretat motivele mele ca fiind punitive şi nu a văzut acţiunea mea decât ca pe o critică. A crezut că îi ţin o predică pentru că nu schimbase nimic în relaţia cu Marie. Privind înapoi, îmi dau seama acum că n-am reuşit niciodată să stabilesc o alianţă terapeutică solidă cu el. Astfel că, *nota bene*, într-o relaţie pacient-psihoterapeut lipsită de încredere sau, mai ales, competitivă, cele mai bine intenţionate şi mai bine motivate eforturi terapeutice pot fi nişte eşecuri pentru că pacientul se poate simţi învins de observaţiile dumneavoastră şi, până la urmă, va găsi un mod în care să vă învingă.

Cum să lucrăm în contextul aici-şi-acum

Am auzit adesea următoarea întrebare: are cineva nevoie de terapeut dacă el sau ea are prieteni apropiaţi? Prietenii apropiaţi sunt esenţiali pentru o viaţă bună. Mai mult, dacă cineva este înconjurat de prieteni buni sau (mai concret) dacă are capacitatea de a construi relaţii îndelungate de prietenie, atunci este mai puţin probabil ca acea persoană să aibă nevoie de terapie. Atunci, care este diferenţa dintre un prieten bun şi un terapeut? Prietenii buni (sau coafeza, maseuza, bărbierul, instructorul de fitness) pot să vă încurajeze şi să fie empatici. Prietenii buni pot fi confidenţi afectuoşi şi iubitori pe care se poate

conta în caz de nevoie. Dar rămâne totuşi o mare diferenţă: numai psihoterapeuţii vă pot întâlni în contextul lui aici-şi-acum.

Interacţiunile de tipul aici-şi-acum (însemnând comentarii despre comportamentul imediat al cuiva) apar rareori în situaţiile sociale. Dacă apar, sunt semnele unei profunde intimităţi sau ale unui conflict iminent (de exemplu „Nu-mi place cum te uiţi la mine") sau caracterizează relaţia părinte-copil („Nu-ţi mai da ochii peste cap când vorbesc cu tine!").

Într-o oră de terapie, aici-şi-acum reprezintă focalizarea atenţiei asupra a ceea ce se întâmplă între psihoterapeut şi pacient în prezentul imediat. Nu înseamnă focalizarea asupra trecutului pacientului (atunci-şi-acolo), nici asupra vieţii din prezent a pacientului, exterioară terapiei (acolo-şi-acum).

De ce este important contextul aici-şi-acum? Un catehism fundamental al instruirii în psihoterapie spune că situaţia de terapie este un microcosmos social; adică, mai devreme sau mai târziu, pacienţii vor manifesta în situaţia de terapie acelaşi comportament ca şi în viaţa exterioară terapiei. Cineva care este modest, sau arogant, sau temător, sau seducător, sau pretenţios, mai devreme sau mai târziu, se va manifesta în acelaşi fel şi faţă de psihoterapeut în timpul consultaţiei. În acel moment psihoterapeutul se poate concentra asupra rolului pe care pacientul îl joacă în crearea situaţiei problematice apărute în relaţia terapeutică.

Acesta este un prim pas pentru a-l ajuta pe pacient să îşi asume responsabilitatea pentru situaţiile neplăcute din viaţa sa. În cele din urmă, pacientul răspunde la un corolar fundamental: dacă eşti responsabil pentru ceea ce a mers prost în viaţa ta, atunci, tu, şi numai tu, poţi schimba lucrurile.

Mai mult – şi asta este esenţial – informaţia culeasă de terapeut în contextul aici-şi-acum este cât se poate de precisă. Deşi pacienţii vorbesc adesea destul de mult despre interacţiunile lor cu ceilalţi – iubiţi, prieteni, şefi, profesori, părinţi – dumneavoastră, psihoterapeutul, îi cunoaşteţi pe ceilalţi (şi interacţiunile lor cu pacientul) numai prin prisma pacientului. Astfel de relatări ale unor evenimente exterioare sunt informaţii indirecte, adesea trunchiate şi, în mare măsură, necreditabile.

Mi s-a întâmplat de multe ori să aud un pacient descriind o altă persoană – un soţ, de exemplu – iar când am întâlnit persoana respectivă pentru o şedinţă de terapie de cuplu, nu mi-a venit să-mi cred ochilor. Este această persoană minunată şi energică, aceeaşi cu persoana enervantă, lipsită de vitalitate sau de afecţiune despre care am tot auzit atâtea luni de zile? Un psihoterapeut ajunge să-şi cunoască pacienţii mai profund, observându-le comportamentul în timpul consultaţiilor. Acestea sunt, de departe, informaţiile cele mai de încredere pe care le puteţi obţine: aveţi experienţa directă a interacţiunii cu pacientul şi, deci, a felului probabil în care el sau ea interacţionează cu ceilalţi.

Folosirea corespunzătoare a lui aici-şi-acum în timpul terapiei creează un laborator securizat, o arenă confortabilă în care pacienţii pot să rişte şi să-şi dezvăluie laturile cele mai întunecate şi cele mai luminoase, să primească şi să accepte reacţii şi, cel mai important, să experimenteze schimbarea personală. Cu cât vă concentraţi mai mult atenţia pe contextul aici-şi-acum (iar eu mă asigur că fac asta la fiecare şedinţă), cu atât mai strâns veţi construi o relaţie intimă şi bazată pe încredere cu pacientul.

Terapia eficientă are o cadenţă distinctă. Pacienţii îşi dezvăluie sentimente pe care până atunci le-au negat sau le-au reprimat. Psihoterapeutul înţelege şi acceptă aceste sentimente întunecate sau tandre. Încurajat de această acceptare, pacientul se simte confirmat şi în siguranţă, astfel încât acceptă un risc şi mai mare. Intimitatea, genul de relaţionare născut din contextul aici-şi-acum, menţine pacienţii angajaţi în procesul terapeutic; le oferă un punct de referinţă interior la care pacientul poate face apel pentru a-l re-crea în lumea sa socială.

Desigur o relaţie bună cu psihoterapeutul nu constituie scopul principal al terapiei. Pacientul şi psihoterapeutul nu stabilesc aproape niciodată o relaţie durabilă de prietenie. Dar legătura pacientului cu psihoterapeutul este ca o repetiţie cu costume pentru relaţiile sociale exterioare ale pacientului.

Sunt de acord cu Frieda Fromm-Reichman că psihoterapeuţii ar trebui să lupte ca fiecare şedinţă să fie de neuitat. Cheia pentru a crea o astfel de şedinţă este valorificarea lui aici-şi-acum. Am discutat detaliat în altă parte aspectele tehnice pe care le presupune lucrul în contextul aici-şi-acum, aşa că voi insista aici numai asupra câtorva paşi esenţiali pentru

această activitate. Deşi unele dintre aceste exemple nu au în mod explicit în centru anxietatea morţii, le vor aduce multe avantaje psihoterapeuţilor, permiţându-le să îmbunătăţească relaţia pe care o au cu pacienţii lor, inclusiv cu cei care se luptă cu teama de moarte.

Cum să dezvoltăm sensibilitatea pentru contextul aici-şi-acum

Nu a fost greu să mă concentrez asupra lui aici-şi-acum în şedinţa mea cu Mark. Întâi am căutat explicaţia comentariului său legat de faptul că, în mod obişnuit, se gândea la Ruth în drum spre biroul meu, iar mai târziu, am reflectat asupra schimbării sale de comportament în timpul şedinţei (faptul că mi-a pus câteva întrebări personale). Dar, de cele mai multe ori, un psihoterapeut va trebui să caute treceri mai subtile.

După ani de practică, am dezvoltat reguli pentru diferite tipuri de comportament întâlnite în practica terapeutică, şi sunt atent la abaterile de la regulă. Să luăm un exemplu care pare nesemnificativ şi irelevant, cum ar fi parcatul. De cincisprezece ani, am cabinetul într-o clădire mică aflată la şaptezeci de metri în faţa casei mele, care are un drum lung şi îngust de acces în strada principală. Deşi există un spaţiu mare în care se poate parca, între casa şi biroul meu, observ câteodată că un pacient parchează departe, pe stradă.

La un anumit moment, consider că este util să întreb care este motivul acestei decizii. Un pacient mi-a spus că nu voia ca maşina sa să fie parcată lângă casa mea, de teamă că cineva cunoscut i-ar fi putut-o vedea şi şi-ar fi dat seama că merge la un psihiatru. O pacientă mi-a spus că nu a vrut să pătrundă în intimitatea mea. Altcineva s-a simţit jenat de faptul că aş putea să-i văd Masseratiul luxos. Fiecare dintre aceste motive a fost relevant pentru relaţia terapeutică.

Cum să trecem de la materialul exterior la cel interior

Psihoterapeuţii cu experienţă sunt atenţi la potenţialul fiecărui subiect adus în discuţie de a face trecerea la aici-şi-acum. Tranziţia de la viaţa exterioară a pacientului sau de la trecutul său la contextul lui aici-şi-acum intensifică nivelul de angajare şi eficienţa terapiei. O şedinţă cu Ellen, o femeie de patruzeci de ani, cu care începusem consultaţiile cu

un an în urmă din cauza atacurilor de panică pe fondul anxietăţii morţii, ilustrează o strategie de tranziţie.

FEMEIA CARE NU SE PUTEA PLÂNGE: ELLEN Ellen a început şedinţa spunând că fusese cât pe ce să anuleze întâlnirea noastră pentru că se simţea rău.

„Cât de rău te simţi acum?” am întrebat-o.

A ridicat din umeri. „Mă simt mai bine.”

„Spune-mi ce se întâmplă acasă când eşti bolnavă”, i-am cerut.

„Soţul meu nu prea are grijă de mine. De obicei nici nu observă.”

„Ce faci? Cum îi arăţi?”

„Nu am fost niciodată genul de persoană care se plânge. Dar nu m-aş supăra dacă ar face ceva pentru mine când sunt bolnavă.”

„Deci ai vrea să fii îngrijită, dar vrei să se întâmple fără să ceri asta şi fără să trimiţi semnale că ai nevoie de aşa ceva?”

A aprobat din cap.

Aveam mai multe opţiuni în acest punct. Aş fi putut explora motivele pentru care soţul ei nu o îngrijea sau să mă interesez de istoria sa medicală. Am ales, în schimb, să fac trecerea la contextul aici-şi-acum.

„Spune-mi, Ellen, cum funcţionează asta aici cu mine? Nu te plângi prea mult, deşi sunt cel care oficial are grijă de tine.”

„Ţi-am spus că era cât pe ce să anulez întâlnirea de azi din cauza bolii.”

„Dar când te-am întrebat cum te simţi, ai ridicat din umeri fără niciun alt comentariu. Mă întreb cum ar fi fost dacă chiar te-ai fi plâns şi mi-ai fi spus ce doreşti de la mine.”

„Ar fi fost ca şi cum aş fi cerşit”, a răspuns imediat.

„Să cerşeşti? Şi totuşi mă plăteşti să am grijă de tine, nu? Spune-mi mai multe despre cerşit. Ce anume îţi evocă cerşitul?”

„Am avut patru fraţi şi regula 101 de acasă era să nu ne plângem. Aud şi acum vocea tatălui meu vitreg: «Maturizează-te. Nu poţi să te smiorcăi toată viaţa.» Nici nu pot să vă spun cât de des am auzit asta de la el. Mama a întărit această regulă; se simţea norocoasă că s-a recăsătorit şi nu voia ca noi să-l supărăm. Eram o povară pentru el, iar el era atât de rău şi de dur. Ultimul lucru pe care aş fi vrut să-l fac era să-i atrag atenţia."

„Bun, şi vii în acest birou ca să fii ajutată, şi totuşi îţi treci sub tăcere nemulţumirile. Această conversaţie îmi aminteşte de o şedinţă de acum câteva luni când ai avut o problemă la gât şi ai purtat un guler cervical, dar nu ai vorbit deloc despre asta. Îmi amintesc că nu-mi dădeam seama dacă ai dureri sau nu. Nu te plângi niciodată. Dar spune-mi, dacă ar fi să mi te plângi mie, ce crezi că aş spune sau aş simţi?”

Ellen şi-a netezit fusta înflorată – era întotdeauna îmbrăcată impecabil, pusă la punct, cu hainele perfect curate – şi, închizând ochii, a respirat adânc şi a spus: „Am avut un vis acum două sau trei săptămâni, despre care nu v-am spus. Eram în baie şi sângele menstrual curgea. Nu-l puteam opri. Nu mă puteam curăţa. Era pe şosete şi mi se prelungea pe sub lenjeria intimă. Tu erai în birou, în cealaltă încăpere, dar nu ai întrebat ce se întâmplă. Apoi am auzit nişte voci înăuntru. Poate era următorul client sau nişte prieteni sau soţia ta.”

Visul ilustra temerile ei legate de aspectele ruşinoase, murdare, ascunse care ar fi ieşit la iveală în timpul terapiei. Dar mă vedea ca fiind indiferent: nu am întrebat ce se întâmplă, fiind prea ocupat cu un alt client sau prieten, şi nu eram nici dispus, nici capabil să ajut.

După ce mi-a povestit acest vis, am intrat într-o fază nouă, constructivă a terapiei, pe parcursul căreia Ellen şi-a explorat sentimentele de teamă şi neîncredere faţă de bărbaţi şi teama de a se apropia de mine.

Acest exemplu ilustrează un principiu important al tranziţiei spre aici-şi-acum: când un pacient aduce în discuţie un subiect din viaţa sa, căutaţi un echivalent al lui aici-şi-acum, o modalitate prin care subiectul poate fi integrat în relaţia terapeutică. Când Ellen a adus în discuţie subiectul bolii şi lipsa de grijă a soţului, am orientat imediat discuţia spre grija în terapia noastră.

Cum să monitorizăm frecvent contextul aici-şi-acum

Îmi fac o regulă din a monitoriza contextul lui aici-şi-acum, cel puţin o dată în fiecare şedinţă. Câteodată spun pur şi simplu: „Ne apropiem de finalul şedinţei şi aş vrea să ne concentrăm puţin asupra relaţiei noastre de astăzi. Cum ţi s-a părut atmosfera dintre noi astăzi” sau „Cât de îndepărtaţi suntem azi unul de celălalt?” Câteodată nu iese nimic de

aici. Dar, chiar şi aşa, invitaţia este stabilită şi la fel şi regula de a examina tot ce transpare între noi.

Dar, adesea, ceva iese la iveală din această întrebare, mai ales dacă mai adaug nişte observaţii, de exemplu: „Am observat că te învârți în jurul aceloraşi lucruri pe care le-am discutat şi săptămâna trecută. Te şi simţi la fel ca atunci?" Sau: „Am observat că nu ai mai vorbit de două săptămâni despre anxietatea morţii. De ce crezi că se întâmplă asta? Te gândeşti că este prea mult pentru mine?" Sau: „Am avut sentimentul că eram foarte apropiaţi la începutul şedinţei, dar am dat înapoi în ultimele douăzeci de minute. Eşti de acord? Ai observat şi tu asta?"

Astăzi, instruirea în domeniul psihoterapiei este adesea direcţionată spre terapia structurată şi de scurtă durată, astfel încât mulţi terapeuţi tineri ar putea considera focalizarea mea pe relaţia de aici-şi-acum ca fiind irelevantă, preţioasă sau chiar bizară. „De ce să fim atât de autoreferenţiali?" întreabă adesea. „De ce să oglindim totul în relaţia falsă cu psihoterapeutul? La urma-urmelor, noi nu pregătim pacientul pentru o viaţă ca la terapie. Afară este o lume dură în care pacienţii trebuie să facă faţă competiţiei, rivalităţii, durităţii." Iar răspunsul este, desigur, aşa cum sugerează şi cazul lui Patrick, că o relaţie terapeutică pozitivă este o premisă obligatorie pentru eficienţa terapiei. Nu este un scop în sine, ci un mijloc pentru atingerea unui scop. O transformare interioară semnificativă poate apărea atunci când pacienţii leagă o relaţie genuină, de încredere cu terapeutul, când dezvăluie totul şi sunt totuşi acceptaţi şi sprijiniţi. Astfel de pacienţi descoperă părţi noi din ei înşişi, părţi altădată negate sau distorsionate. Încep să se aprecieze pe ei înşişi şi propriile lor percepţii mai degrabă decât să le supra-aprecieze pe ale altora. Pacienţii transformă părerea pozitivă a terapeutului despre ei în autoapreciere. Mai mult, îşi dezvoltă un standard interior de calitate pentru ceea ce înseamnă o relaţie autentică. Intimitatea cu psihoterapeutul serveşte ca punct interior de referinţă. Ştiind că au capacitatea de a forma relaţii, ei îşi dezvoltă încrederea şi disponibilitatea de a pune bazele unor relaţii la fel de bune în viitor.

Cum să învăţăm să folosim propriile sentimente determinate de contextul aici-şi-acum

Cel mai valoros instrument pe care îl are un psihoterapeut este propria reacţie faţă de pacient. Ceea ce simte, intimidare, enervare, seducţie, uimire, sau orice alte miliarde de sentimente ar avea, trebuie să ia foarte în serios aceste reacţii. Ele reprezintă informaţie importantă, şi trebuie căutat un mod de a le transforma în atuuri pentru terapie.

Dar, în primul rând, aşa cum le sugerez şi studenţilor, trebuie determinată sursa acelor sentimente. În ce măsură sentimentele sunt influenţate de propriile idiosincrazii şi sensibilităţi nevrotice? Cu alte cuvinte, cât de atent este observatorul? Sentimentele proprii oferă vreo informaţie despre pacient sau despre terapeut? Aici, bineînţeles, intrăm în domeniul transferului şi contratransferului.

Când un pacient reacţionează într-o manieră nepotrivită, iraţională faţă de terapeut, numim această situaţie transfer. Un exemplu clar al distorsiunii pe care o implică transferul este un pacient care – aparent fără niciun motiv – manifestă o neîncredere puternică faţă de un psihoterapeut în care majoritatea celorlalţi pacienţi au încredere; mai mult, pacientul are o tendinţă generală de a manifesta neîncredere faţă de majoritatea bărbaţilor aflaţi într-o postură de expertiză sau de autoritate. (Termenul transfer se referă, bineînţeles, la conceptul al lui Freud conform căruia sentimentele puternice dezvoltate pentru adulţii importanţi din copilăria timpurie sunt apoi „transferate” sau proiectate asupra altcuiva.)

În sens invers, poate exista şi reacţia opusă: psihoterapeutul poate avea o viziune distorsionată asupra pacientului său, foarte diferită faţă de felul în care îl văd ceilalţi (inclusiv alţi psihoterapeuţi). Acest fenomen este denumit contratransfer.

Trebuie făcută diferenţa între cele două. Are pacientul tendinţa unei distorsionări interpersonale puternice? Sau psihoterapeutul este o persoană furioasă, confuză, defensivă care-şi vede pacientul prin lentile distorsionate (sau poate are o zi proastă)? Desigur, nu este obligatoriu să existe doar unul sau altul dintre fenomene; elemente de transfer şi contratransfer pot coexista.

Nu încetez niciodată să le spun studenţilor că cel mai important instrument pe care-l au la dispoziţie sunt ei înşişi şi că, în consecinţă, instrumentul trebuie bine ascuţit. Psihoterapeuţii trebuie să posede un număr mare de cunoştinţe despre ei înşişi şi trebuie să se raporteze la

pacienţi într-o manieră caldă şi profesionistă. Tocmai din acest motiv terapia personală este (sau ar trebui să fie) în centrul oricărui program de instruire în domeniul terapeutic. Cred nu doar că terapeuţii ar trebui să beneficieze ei înşişi de terapie personală (şi de grup) timp de mai mulţi ani pe perioada instruirii lor, dar şi că ar trebui să se întoarcă la terapie pe măsură ce înaintează în viaţă. Odată ce vă simţiţi sigur pe voi ca psihoterapeuţi, vă puteţi lua libertatea de a folosi, cu încredere, sentimentele pe care le aveţi faţă de pacient.

„SUNT FOARTE DEZAMĂGITĂ DE TINE": NAOMI O şedinţă cu Naomi, o profesoară de literatură engleză, pensionată, în vârstă de şaizeci şi opt de ani, suferind de o severă anxietate a morţii, hipertensiune şi multe alte tulburări somatice, ilustrează multe dintre aspectele legate de dezvăluirea sentimentelor provocate de contextul aici-şi-acum. Într-o zi, a intrat în biroul meu, cu zâmbetul ei cald obişnuit, s-a aşezat şi, ţinându-şi bărbia ridicată, privindu-mă fix în ochi, fără nicio ezitare în voce, s-a lansat într-o tiradă surprinzătoare:

„Sunt dezamăgită de felul în care ai reacţionat faţă de mine data trecută. Foarte dezamăgită. Nu ai fost atent, nu mi-ai dat ce aveam nevoie, nu ai înţeles cât de îngrozitor poate să se simtă o femeie la vârsta mea având astfel de probleme gastrointestinale epuizante, sau cum m-am simţit discutându-le. Am plecat de la şedinţă, gândindu-mă la un incident de acum câţiva ani. Am fost la dermatologul meu din cauza unei leziuni neplăcute a vaginului şi el a invitat toţi studenţii la medicină să observe problema. A fost îngrozitor. Ei bine, aşa m-am simţit la ultima noastră şedinţă. Mi-ai înşelat aşteptările."

Am fost şocat. Reflectând la cum aş putea răspunde mai bine, am recapitulat rapid în minte şedinţa trecută. (Bineînţeles că îmi citisem notiţele înainte să intre). Părerea mea despre şedinţa trecută era complet diferită: credeam că fusese o întâlnire excelentă şi că făcusem treabă bună. Naomi îşi asumase o sarcină dificilă, aceea de a-şi dezvălui descurajarea legată de corpul ei care îmbătrânea şi de a discuta despre probleme gastrointestinale cum sunt gazele, constipaţia, hemoroizii, precum şi despre cât de greu i-a fost să-şi facă o clismă şi cum şi-a adus aminte de clismele făcute când era copil. Acestea nu erau lucruri despre care să vorbeşti cu uşurinţă, aşa că i-am spus că admir disponibilitatea ei

de a le dezvălui. Deoarece credea că simptomele îi fuseseră cauzate de un tratament pentru aritmie, am consultat, în timpul şedinţei, Dicţionarul Medical General, şi am căutat efectele secundare ale medicamentelor care îi fuseseră administrate. Îmi amintesc că am fost empatic, gândindu-mă la faptul că trebuia să treacă printr-o nouă încercare, adăugată la lista ei lungă de probleme de sănătate.

Ce era de făcut? Să analizăm împreună şedinţa trecută? Să discutăm despre aşteptările ei idealiste în ceea ce mă privea? Să comparăm părerile noastre atât de diferite despre şedinţa trecută? Dar mai era ceva şi mai presant: propriile mele sentimente. Mă copleşise un val de iritare faţă de Naomi: uită-te la ea, mă gândeam, parcă stă pe un tron şi emite judecăţi fără să-i pese câtuşi de puţin cum m-aş putea simţi eu.

Mai mult, nu era prima dată. În cei trei ani de terapie, mai începuse alte câteva şedinţe în acest fel, dar niciodată nu mă iritase atât de mult. Poate era din cauză că, pe parcursul săptămânii trecute, îmi rezervasem timp între şedinţe să investighez problemele ei şi chiar vorbisem cu un prieten, gastroenterolog, despre simptomele ei, dar nu avusesem timp să-i spun.

Am decis că era important să-i spun lui Naomi cum mă simţeam. În primul rând, ştiam că ar reacţiona la sentimentele mele: era foarte sensibilă. Dar, de asemenea, nu aveam nicio îndoială că dacă eu mă simţeam iritat de ea, şi ceilalţi oameni din viaţa ei se simţeau la fel. Ştiind că poate fi devastator pentru un pacient să ia cunoştinţă de iritarea psihoterapeutului, am încercat să pun problema delicat:

„Naomi, sunt surprins şi tulburat de comentariile tale. Spui aceste lucruri atât de… atât de… imperativ. Rămăsesem cu impresia că m-am străduit mult, săptămâna trecută, să-ţi ofer tot ce pot. Mai mult, nu e prima dată când începi şedinţele în această manieră extrem de critică. Şi, ca să fie tacâmul complet, ai început alte şedinţe în maniera exact inversă. Adică ţi-ai exprimat recunoştinţa pentru o şedinţă uimitoare, fapt care m-a bulversat, pentru că nu-mi aminteam ca şedinţa respectivă să fi fost deosebită."

Naomi s-a alarmat. Făcuse ochii mari. „Spui că n-ar trebui să-ţi împărtăşesc sentimentele mele?"

„Nu, nici pe departe. Niciunul dintre noi n-ar trebui să se cenzureze. Trebuie să ne împărtăşim sentimentele şi apoi să le analizăm. Sunt

totuşi uimit de felul în care faci tu acest lucru. Puteai să spui asta în atâtea alte feluri. Puteai, de exemplu, să spui că nu am lucrat bine împreună săptămâna trecută sau că ai simţit o distanţă sau…”

„Uite ce e, aproape a ţipat, simt că turbez la gândul că trupul meu se prăbuşeşte bucată cu bucată, am două stent-uri în arterele coronariene, un pacemaker care ticăie, un şold artificial şi altul care mă doare de mor, medicamentele mă balonează ca pe un porc şi gazele mă fac să mă simt umilită când ies în public. De ce-aş umbla cu mănuşi în situaţia asta?"

„Sunt conştient de sentimentele pe care le ai din cauza problemelor de sănătate. Îţi simt durerea şi am spus asta şi săptămâna trecută.”

„Atunci, ce vrei să spui cu «imperativ»?”

„Mă refer la felul în care te-ai uitat la mine şi ai vorbit de parcă ai fi dat o sentinţă. Mi s-a părut că nu ţi-a păsat absolut deloc de felul în care cuvintele tale mă vor face să mă simt.”

Chipul i s-a întunecat. „Cât despre limbajul meu şi faptul că nu mi-a păsat cum vorbesc – a şuierat ea – ei bine, ai căutat-o. Ai căutat-o.”

„Ai multe resentimente, Naomi”, am spus.

„Păi, sunt foarte supărată din cauza criticilor tale, ăsta era singurul loc unde puteam să vorbesc liber. Acum îmi spui că, dacă mă enervez, ar trebui să mă abţin. Asta mă supără. Nu aşa a funcţionat terapia noastră. Nu aşa ar trebui să funcţioneze.”

„Nu am spus niciodată că vreau să te abţii. Dar sunt sigur că vrei să ştii ce impact au cuvintele tale asupra mea. Cred că nici tu nu vrei ca eu să mă abţin. La urma-urmelor, cuvintele tale au consecinţe.”

„Ce vrei să spui?”

„Ei bine, vorbele tale de la începutul şedinţei mă fac să fiu distant faţă de tine. Asta vrei?”

„Explică mai clar. Vorbeşti fragmentat, ca în insert-urile audio.”

„Iată dilema: Ştiu că vrei să fiu apropiat şi intim cu tine, ai spus asta de multe ori. Totuşi vorbele tale mă fac precaut, mă fac să simt nevoia de a fi foarte atent să nu mă apropii prea mult, ca să nu mă muşti.”

„Acum totul o să se schimbe aici, a spus Naomi lăsând capul în jos. Nimic n-o să mai fie ca înainte.”

„Crezi că sentimentele pe care le am acum sunt irevocabile? Îngropate în ciment?”

„Îţi aminteşti de situaţia de anul trecut când prietena ta Marjorie s-a supărat pe tine că ai insistat să mergeţi la un anumit film, şi cât de panicată erai că nu-ţi va mai vorbi niciodată? Ei bine, după cum ai văzut, sentimentele se pot schimba. Aţi discutat amândouă despre asta şi aţi continuat să fiţi prietene. De fapt, cred că aţi devenit chiar mai apropiate. Aminteşte-ţi şi că ipostaza în care ne aflăm în această cameră este şi mai favorabilă rezolvării problemelor, pentru că, spre deosebire de oricare alt loc, aici avem un set de reguli: trebuie să continuăm să comunicăm indiferent de situaţie."

„Dar, Naomi, am continuat, las la o parte furia ta. Când ai spus «ai căutat-o», ai avut un ton foarte apăsat. Ai spus-o din adâncul sufletului."

„Şi eu sunt uimită de asta, a răspuns, m-a luat pe nepregătite. Supărarea nu… mai mult decât supărare, furia a izbucnit pur şi simplu din mine."

„S-a întâmplat numai aici, cu mine? Sau şi în altă parte?"

„Nu, nu e doar aici cu tine. Mi se întâmplă peste tot. Ieri, eram în maşină cu nepoata mea care mă ducea la doctor, iar în faţă era oprit un camion cu remorcă, transportând produse pentru grădinărit, care bloca drumul. M-am înfuriat atât de tare pe şofer, că-mi venea să-l bat. M-am dus să-l caut, dar nu l-am găsit. Apoi, m-am înfuriat pe nepoata mea pentru că n-a vrut să-l ocolească şi să treacă în faţa lui, chiar dacă asta însemna să taie curba. Spunea că nu are destul loc. Am insistat şi am început să ne contrazicem atât de tare, încât am ieşit din maşină şi ea a măsurat distanţa cu pasul, demonstrându-mi că nu era suficient loc din cauza maşinilor parcate pe marginea drumului. Mai mult, curba era prea strânsă ca să o poată tăia. Spunea întruna «linişteşte-te, mătuşă Naomi, grădinarul încerca să-şi facă treaba. Nici el nu e mulţumit de situaţie, şi încearcă s-o rezolve.» Dar nu mă puteam abţine. Eram teribil de furioasă pe şofer şi mă întrebam «Cum a putut să-mi facă asta? Nu se face aşa ceva.» Şi, desigur, nepoata mea avea dreptate. Şoferul s-a întors repede cu două ajutoare, şi au împins camionul din drum, astfel încât să putem trece, iar eu m-am simţit umilită – o bătrână care împroaşcă pe toată lumea cu vorbe grele. Mă înfurie totul: chelnerii care nu-mi aduc ceaiul cu gheaţă destul de repede, băiatul din parcare care se mişcă atât de încet, casiera de la cinematograf pentru că bâjbâie atâta până îmi dă biletul şi restul; la naiba, puteam să vând o maşină în timpul ăla."

Şedinţa se terminase. „Îmi pare rău că trebuie să ne oprim acum, Naomi. S-au manifestat sentimente puternice astăzi. Ştiu că nu ţi-a fost uşor, dar e foarte important pentru munca noastră. Hai să continuăm asta săptămâna viitoare. Trebuie să ne punem capetele la contribuţie ca să ne dăm seama de unde vine toată furia aceasta."

Naomi a fost de acord, dar m-a sunat a doua zi să-mi spună că se simţea prea instabilă ca să mai aştepte o săptămână, aşa că am programat o şedinţă pentru a doua zi.

A început într-un mod neobişnuit: „Poate cunoşti poemul lui Dylan Thomas *Nit plecaţi liniştiţi."*

Înainte să pot răspunde, mi-a recitat primele versuri:

Nu plecaţi liniştiţi în noaptea cea blândă,
Bătrâneţea trebuie să ardă şi să urle la sfârşitul zilei
Furie, furie la moartea luminii.
Degeaba se sting înţelepţii, ştiind că întunericul e bun,
Dacă vorbele lor nu aduc iluminarea, ei
Nu pleacă liniştiţi în noaptea cea blândă.

„Aş putea să continui, a spus Naomi, îl ştiu pe de rost, dar…" S-a oprit.

Te rog, te rog, continuă, mi-am spus. Recitase versurile atât de frumos, şi puţine lucruri îmi plac mai mult decât să ascult poezii recitate. Cât de ciudat este să fii plătit pentru aşa un tratament.

„Aceste versuri conţin răspunsul la întrebarea ta – sau a noastră – legată de furia mea," a continuat Naomi. „Aseară, pe când mă gândeam la şedinţa noastră, mi-a venit în minte acest poem. Ciudat e că am predat acest poem ani de zile elevilor mei de clasa a XI-a, la orele de literatură engleză, dar nu m-am gândit niciodată la sensul cuvintelor, sau, cel puţin, nu m-am gândit că ar putea avea vreo legătură cu mine."

„Cred că înţeleg unde vrei să ajungi, i-am spus, dar aş prefera s-o aud de la tine."

„Cred că… nu, de fapt, sunt absolut sigură că furia mea are legătură cu punctul la care mă aflu în viaţă: faptul că mă aflu pe panta descendentă, iar moartea nu e prea departe. Totul îmi este luat: şoldul, funcţia intestinelor, libidoul, puterea, auzul şi văzul. Sunt slabă, sunt fără apărare şi-mi aştept moartea. Aşa că urmez instrucţiunile lui Dylan Thomas: Nu plec liniştită, urlu şi mă înfurii la sfârşitul zilei. Iar cuvintele

mele lipsite de putere şi patetice sigur nu aduc iluminarea. Nu vreau să mor. Şi cred că mă gândesc că dacă mă înfurii, asta m-ar putea ajuta. Dar poate că singurul rost al furiei este să inspire poezia, poezia bună."

În următoarele şedinţe ne-am concentrat mai intens şi mai eficient pe teama din spatele furiei. Strategia lui Naomi (şi a lui Dylan Thomas) de a înăbuşi anxietatea morţii o ajuta să contracareze sentimentul că se află pe panta descendentă şi pe acela de neajutorare, dar a avut curând efecte adverse pentru că i-a tulburat felul de a relaţiona cu oamenii care o susţineau în chip vital. Terapia cu adevărat eficientă trebuie să abordeze nu doar simptomul vizibil (în cazul acesta, furia), cât mai ales anxietatea morţii care generează acest fel de simptome.

Am riscat când am descris felul de a vorbi al lui Naomi ca fiind imperativ şi i-am reamintit de consecinţele cuvintelor ei. Dar îmi luasem o marja largă de siguranţă: stabilisem, într-un timp îndelungat, o relaţie apropiată, bazată pe încredere. Pentru că nimănui nu-i place să audă comentarii negative, mai ales din partea unui psihoterapeut, mi-am luat câteva măsuri de precauţie pentru a mă asigura că le va accepta. Am folosit cuvinte care ştiam că n-o vor jigni: a spune, de exemplu, că m-am simţit „îndepărtat" de ea, conţinea dorinţa mea implicită de fi mai apropiat şi mai intim cu ea, şi cine s-ar fi putut simţi ofensat din cauza asta?

Mai mult (şi asta este important), nu o criticam în ansamblu: am comentat doar câteva mostre de comportament. Am spus, efectiv, că atunci când se comporta într-un fel anume, ajungeam să am anumite sentimente. Şi apoi am adăugat că asta dăuna intereselor ei, pentru că era evident că nu voia să mă simt îndepărtat sau tulburat sau să-mi fie teamă de ea.

Observaţi accentul pe care l-am pus pe empatie în tratarea lui Naomi. Acest lucru este vital pentru o relaţie terapeutică eficientă şi consolidată. În expunerea mea anterioară despre ideile lui Carl Rogers în ceea ce priveşte comportamentul eficient pe care trebuie să-l aibă terapeutul, am subliniat importanţa empatiei adecvate (alături de părerea pozitivă necondiţionată şi de sinceritate). Dar lucrul asupra empatiei este bidirecţional: nu numai dumneavoastră trebuie să intraţi în lumea pacientului, trebuie să-i şi ajutaţi pe pacienţi să-şi dezvolte propria empatie faţă de ceilalţi.

O strategie eficientă este să întrebaţi: „Cum crezi că mă fac să mă simt comentariile tale?” În acest fel, am avut grijă să-i transmit lui Naomi faptul că vorbele ei au consecinţe. Primul ei răspuns, rezultat al furiei, a fost: „ai căutat-o”; dar apoi, când s-a mai gândit la ceea ce spusese, a fost tulburată de tonul şi de comentariile ei violente. Jenată că dăduse naştere unor sentimente negative în mine, se temea că pusese în pericol spaţiul securizat al terapiei.

Dezvăluirea de sine a psihoterapeutului

Psihoterapeuţii ar trebuie să se dezvăluie pe ei înşişi, aşa cum am încercat eu cu Naomi. Dezvăluirea de sine a psihoterapeutului este un domeniu complex şi controversat. Cele câteva sugestii pe care le fac psihoterapeuţilor sunt la fel de neliniştitoare ca şi solicitarea mea de a se deschide mai mult către pacient. Le dă fiori. Se simt ameninţaţi că pacientul le-ar putea invada viaţa personală. O să discut fiecare dintre aceste obiecţii în detaliu, dar am să încep prin a afirma că nu sugerez că psihoterapeuţii ar trebui să se dezvăluie la întâmplare: ar trebui să se deschidă numai în momentul în care această deschidere este valoroasă pentru pacient.

Amintiţi-vă că deschiderea psihoterapeutului nu este unidimensională. Exemplul despre Naomi are în centru dezvăluirea psihoterapeutului în contextul lui aici-şi-acum. Dar, pe lângă aceasta, mai există încă două dezvăluiri pe care le poate face: dezvăluirea mecanismului terapiei şi dezvăluiri legate de viaţa personală, trecută sau prezentă.

Dezvăluirea mecanismului terapiei

Este necesar să dezvăluim de o manieră deschisă şi transparentă modul în care ajută terapia? Marele Inchizitor al lui Dostoievski crede că umanitatea îşi doreşte „magie, mister şi autoritate.” Într-adevăr, vindecătorii din vechime şi figurile religioase satisfăceau din plin aceste nevoi. Şamanii erau maeştri ai magiei şi ai misterului. Generaţiile anterioare de medici se împodobeau în halate albe şi lungi, adoptau o atitudine atotştiutoare şi-şi uimeau pacienţii cu reţete impresionante scrise în latină. În perioada recentă, psihoterapeuţii au continuat – cu

reticenţa lor, cu interpretările aşa-zis profunde, cu diplomele şi fotografiile diverşilor profesori şi guru aliniate pe pereţii birourilor – să-şi ţină clienţii la distanţă.

Chiar şi astăzi, unii psihoterapeuţi le oferă pacienţilor numai o descriere schematică a felului în care funcţionează terapia pentru că sunt adepţi ai teoriei lui Freud conform căreia ambiguitatea şi opacitatea psihoterapeutului încurajează formarea transferului. Freud considera transferul important pentru că o investigaţie asupra transferului aduce informaţii preţioase despre lumea interioară a pacientului şi despre experienţa primilor ani de viaţă.

Cred, totuşi, că psihoterapeutul are totul de câştigat şi nimic de pierdut fiind complet transparent în ceea ce priveşte procesul terapiei. Cercetarea extensivă atât a cazurilor individuale, cât şi a celor de grup, a arătat că psihoterapeuţii care-şi pregătesc în amănunt pacienţii pentru terapie obţin rezultate mult mai bune. Cât despre transfer, acesta e un organism rezistent, care va creşte puternic şi în plină lumină.

Aşa că, personal, sunt transparent în ceea ce priveşte mecanismul terapiei. Le spun pacienţilor cum funcţionează terapia, le descriu atât rolul meu în acest proces, cât şi, cel mai important, ce pot face ei ca să îmbunătăţească procesul terapeutic. Dacă mi se pare util, nu am nicio ezitare să recomand chiar publicaţii despre psihoterapie.

Clarific necesitatea concentrării asupra contextului aici-şi-acum şi, chiar la prima şedinţă, îl întreb pe pacient cum ne descurcăm. Pun întrebări ca: „Ce aşteptări ai de la mine? Îndeplinesc sau nu aceste aşteptări? Suntem pe drumul cel bun? Ai sentimente legate de mine pe care crezi că ar trebui să le explorăm?”

După ce pun aceste întrebări adaug ceva de genul acesta: „Vei vedea că procedez adesea aşa. Pun întrebări legate de aici-şi-acum deoarece cred că explorarea relaţiei noastre ne va oferi informaţii preţioase şi corecte. Îmi poţi povesti despre relaţiile cu prietenii, cu şeful, cu soţul/soţia ta, dar în aceste cazuri există întotdeauna o limitare – nu-i cunosc, şi tu nu poţi oferi decât informaţii ce reflectă punctul tău de vedere. Toţi facem aşa, nu ne putem abţine. Dar ce se întâmplă aici, în acest birou poate fi creditat pentru că amândoi avem experienţa directă a acelei informaţii şi putem lucra plecând de la ea.” Toţi pacienţii mei au înţeles această explicaţie şi au acceptat-o.

Dezvăluirea vieţii personale a psihoterapeutului

E de ajuns să întredeschizi uşa vieţii personale, şi pacienţii vor vrea mai mult, se tem unii psihoterapeuţi. „Cât de fericit eşti? Cum merge căsnicia ta? Dar viaţa socială? Dar viaţa sexuală?"

Am constatat în urma experienţei, că aceasta este o falsă problemă. Deşi îmi încurajez pacienţii să pună întrebări, niciun pacient nu a insistat vreodată să afle detalii stânjenitor de intime despre viaţa mea. Dacă s-ar întâmpla aşa ceva, aş răspunde îndreptându-mi atenţia asupra procesului; adică, aş încerca să aflu motivaţia pacientului de a mă presa şi de a mă pune într-o postură delicată. Din nou, subliniez pentru psihoterapeuţi, dezvăluiţi-vă când acest lucru ajută terapia, nu din cauza presiunii pacientului sau a propriilor nevoi şi reguli.

Indiferent cât de mult ar contribui o astfel de dezvăluire la eficientizarea terapiei, este un act complex, aşa cum reiese din relatarea unei şedinţe cu James, bărbatul în vârstă de patruzeci şi şase de ani descris în Capitolul 3, cel căruia îi murise fratele într-un accident rutier, pe vremea când el avea şaisprezece ani.

JAMES PUNE o ÎNTREBARE DELICATĂ. Cu toate că două dintre valorile fundamentale în care cred ca psihoterapeut sunt toleranţa şi acceptarea necondiţionată, am totuşi prejudecăţile mele. „Oaia neagră" sunt pentru mine credinţele bizare: vindecarea aurei, guru semizeificaţi, vindecătorii cu mâna, profeţii, pretenţiile de vindecare nedemonstrate ale unor nutriţionişti, aromaterapia, homeopatia, şi alte idei caraghioase cum ar fi călătoriile astrale, puterea vindecătoare a cristalelor, miracolele religioase, îngerii, feng shui-ul, comunicarea astrală, vizionarismul, levitaţia, psihokinezia, fenomenele poltergeist, terapia reîncarnării, OZN-urile şi teoriile conform cărora extratereştrii au fost modele pentru civilizaţiile vechi, au lăsat urme ciudate în câmpuri de grâu şi au construit piramidele din Egipt.

Cu toate acestea, întotdeauna am crezut că sunt capabil să-mi las prejudecăţile deoparte şi să lucrez cu oricine indiferent de convingerile lui. Dar în ziua în care James, cu pasiunea sa fervent pentru paranormal, a intrat în biroul meu, am ştiut că neutralitatea mea terapeutică va fi pusă la grea încercare.

Deşi James nu venise la terapie din cauza convingerilor lui paranormale, ceva legat de asta ieşea la iveală în fiecare şedinţă. Gândiţi-vă la munca noastră asupra acestui vis:

Zbor prin aer. Îl vizitez pe tata în Mexico City, planez pe deasupra oraşului şi mă uit pe fereastra dormitorului său. Îl văd plângând şi ştiu, fără să îl întreb, că plânge din cauza mea, pentru că m-a abandonat când eram copil. Apoi mă trezesc în cimitirul din Guadalajara, unde este îngropat fratele meu. Nu ştiu de ce, mă sun pe propriul telefon mobil şi aud mesajul înregistrat de mine, „Sunt James G… Sufăr. Vă rog, trimiteţi ajutoare."

Discutând acest vis, James a vorbit cu amărăciune despre tatăl său care îşi abandonase familia când James era copil. Nici nu ştia dacă mai este în viaţă, ultimul lucru pe care-l auzise despre el era că locuia undeva în Mexico City. James nu-şi amintea să fi auzit măcar o dată un cuvânt tandru sau să fi primit un cadou de la tatăl lui.

„Deci – am spus, după ce am discutat visul vreme de câteva minute – visul pare să exprime speranţa de a primi ceva de la tatăl tău, un semn cât de mic că se gândeşte la tine, că are remuşcări că n-a putut fi un tată mai bun."

„Iar acel mesaj pe telefon, cerând ajutor, am continuat. Ce mă uimeşte este că ai vorbit adesea despre dificultatea ta de a cere ajutor. De fapt, ai spus chiar săptămâna trecută că sunt singura persoană căreia i-ai cerut în mod explicit ajutorul. Dar în vis eşti mai deschis în legătură cu asta. Crezi că visul ilustrează o schimbare? Spune oare ceva despre noi doi? Poate este o paralelă între ceea ce obţii sau vrei de la mine şi lucrurile pe care ai tânjit să le primeşti de la tatăl tău? Iar apoi, în vis, vizitezi mormântul fratelui tău. Ce părere ai despre asta? Crezi că ceri ajutor ca să te împaci cu moartea fratelui tău?"

James a fost de acord că grija mea faţă de el îl făcuse să conştientizeze şi să tânjească după ceea ce nu primise nicicând de la tatăl său. Şi era de acord şi cu faptul că se schimbase de când începuse terapia: era mai dispus să-şi discute problemele cu soţia şi cu mama sa.

Dar apoi a adăugat: „Sugerezi o singură modalitate de a analiza visul. Nu spun că nu ai dreptate; nu spun că nu e un mod util de a interpreta.

Dar am o explicaţie alternativă, care este mult mai reală pentru mine. Cred că ceea ce numeşti tu un vis nu este chiar un vis. Este o amintire, o dovadă a călătoriei astrale pe care am făcut-o azi noapte la casa tatălui meu şi la mormântul fratelui meu."

M-am străduit să nu-mi dau ochii peste cap şi să nu-mi iau capul în mâini. Mă întrebam dacă urma să spună şi că apelarea propriului său mobil era tot o amintire, dar eram sigur că, să-l prind într-o capcană isteaţă sau să dau glas diferenţelor dintre credinţele noastre, ar fi fost contraproductiv. În schimb, disciplinându-mă de-a lungul lunilor de terapie cu el să-mi reprim scepticismul, am încercat să intru în lumea lui şi să-mi imaginez cum ar fi să trăiesc într-o lume cu spirite care zboară prin aer şi călătorii astrale, şi am încercat de asemenea să explorez delicat originea psihologică şi istoria credinţelor sale.

Mai târziu în acea şedinţă, a adus în discuţie ruşinea sa provocată de faptul că bea şi inerţia sa şi a spus că va fi îngrozitor de jenat când o să-şi întâlnească bunicii şi fratele în rai.

Câteva minute mai târziu, a spus: „Am văzut că te-ai uitat chiorâş când am pomenit despre întâlnirea cu bunicii mei."

„Nu mi-am dat seama că mă uit chiorâş, James."

„Am văzut! Şi cred că te-ai uitat aşa şi mai devreme când am vorbit despre călătoria mea astrală. Spune-mi adevărul, Irv: care a fost reacţia ta la ceea ce am spus mai devreme despre rai?"

Aş fi putut evita întrebarea, cum facem noi, psihoterapeuţii adesea, concentrându-mă asupra procesului care îl determină să o pună, dar am decis că cea mai bună alegere este să fiu în întregime onest. Fără îndoială că avusese destule semne din care să-şi dea seama de scepticismul meu; să le fi negat ar fi fost împotriva terapiei pentru că i-aş fi subminat viziunea (corectă) despre realitate.

„James, am să-ţi spun tot ce pot despre ce se întâmplă în mintea mea. Când ai vorbit despre faptul că bunicul şi fratele tău ştiu totul despre viaţa ta actuală, am fost uluit. Eu nu cred în aşa ceva. Dar ceea ce am încercat să fac când vorbeai a fost să pătrund cât pot de mult în experienţa ta, să-mi imaginez cum ar fi să trăiesc într-o lume a spiritelor, o lume în care rudele moarte ştiu totul despre viaţa şi gândurile tale."

„Nu crezi în viaţa de după moarte?"

„Nu. Dar mai cred şi că nu putem fi niciodată siguri de nimic în legătură cu astfel de lucruri. Îmi închipui că îţi aduce multă alinare, şi sunt pentru tot ceea ce îţi aduce linişte mentală, satisfacţie în viaţă şi te încurajează să duci o viaţă morală. Dar, personal, nu cred în ideea unei reîntâlniri în rai. Cred că nu e mai mult decât o dorinţă a noastră."

„Atunci în ce religie crezi?"

„Nu cred în nicio religie şi în niciun Dumnezeu. Am o viziunea în întregime laică asupra vieţii."

„Dar cum poţi trăi aşa? Fără un set de reguli prescrise. Cum poate fi viaţa tolerabilă sau cum poate să aibă vreun sens fără nevoia de a-ţi îmbunătăţi situaţia în viaţa de apoi?"

Am început să mă simt inconfortabil faţă de direcţia pe care o lua discuţia şi mă întrebam dacă era în interesul lui James. Una peste alta, am decis totuşi că cel mai bine era să continui să fiu direct:

„Pe mine mă interesează cu adevărat această viaţă şi cum s-o îmbunătăţesc pentru mine şi pentru ceilalţi. Am să-ţi spun cum pot să găsesc un sens fără religie. Nu cred că religia este sursa moralităţii şi a sensului în viaţă. Nu cred că există o legătură esenţială – sau, hai să spunem, exclusivă – între religie, sensul vieţii şi moralitate. Cred că am o viaţă împlinită şi virtuoasă. Sunt complet dedicat meseriei de a-i ajuta pe alţii, ca tine, de exemplu, să-şi îmbunătăţească viaţa. Aş spune că sensul vieţii derivă pentru mine din această lume de aici şi de acum. Cred că sensul vieţii mele vine din faptul că-i ajut pe alţii să găsească sensul vieţii lor. Cred că preocuparea pentru viaţa de apoi ar putea împiedica participarea completă la viaţa de aici".

James părea atât de interesat, încât am continuat câteva minute să-i vorbesc despre câteva lecturi recente de-ale mele, din Epicur şi Nietzsche, care subliniau exact acest punct de vedere. Am menţionat şi faptul că Nietzsche l-a admirat mult pe Cristos, dar că era de părere că Pavel şi figurile emblematice ale creştinismului de mai târziu au diluat mesajul real al lui Cristos şi au prezentat viaţa de aici ca fiind complet lipsită de sens. De fapt, am subliniat eu, Nietzsche le era chiar ostil lui Socrate şi lui Platon pentru dispreţul lor faţă de corp, pentru insistenţa asupra ideii nemuririi sufletului şi pentru faptul că îşi concentrau atenţia numai asupra pregătirii pentru viaţa de apoi. Aceste credinţe,

împărtăşite de neoplatonicieni, au pătruns până la urmă în escatologia creştinismului timpuriu.

M-am oprit şi m-am uitat la James aşteptându-mă la un răspuns provocator. Deodată, spre marea mea surpriză, a început să plângă. I-am dat un şerveţel după altul, aşteptând ca plânsul să i se potolească.

„Încearcă să vorbeşti în continuare cu mine, James. Ce spun lacrimile?"

„Spun că am aşteptat atât de mult timp această conversaţie… am aşteptat atât să am o conversaţie intelectuală despre lucruri profunde. Totul în jurul meu, toată cultura noastră – televizorul, jocurile video, pornografia – sunt atât de prosteşti. Tot ce fac la muncă, trivialitatea contractelor şi proceselor şi medierea divorţurilor – toate au legătură numai cu banii, sunt nişte prostii, nu înseamnă nimic, nimic nu are niciun sens."

James a fost, aşadar, influenţat nu de conţinutul discuţiei noastre, ci de procesul ei, adică de faptul că l-am luat în serios. A considerat un cadou faptul că mi-am expus propriile idei şi credinţe, iar diferenţele majore dintre convingerile noastre s-au dovedit fără consecinţe. Am fost de acord să nu fim de acord; el mi-a adus o carte despre OZN-uri, iar eu, în schimb, i-am oferit o carte a scepticului contemporan Richard Dawkins. Relaţia noastră, grija mea şi faptul că i-am dat ceea ce nu primise de la tatăl său s-au dovedit cruciale în terapia noastră. Aşa cum am arătat în Capitolul 3, a făcut progrese mari în multe direcţii, dar a terminat terapia păstrându-şi intacte convingerile paranormale.

Împinşi până la limitele dezvăluirii de sine

Amelia este o asistentă de culoare, de cincizeci şi unu de ani, robustă, foarte inteligentă şi totuşi timidă. Cu treizeci şi cinci de ani înainte să o cunosc, fusese, timp de doi ani, o persoană dependentă de heroină, care trăia pe străzi şi care (pentru a-şi întreţine viciul) se prostitua. Cred că oricine ar fi văzut-o atunci pe străzile din Harlem – un soldat jerpelit, epuizat, demoralizat în marea armată a prostituatelor fără casă şi dependente de heroină – ar fi pronosticat, pe bună dreptate, că era condamnată. Totuşi, în urma unei cure de dezintoxicare forţată, administrată în timpul unei detenţii de şase luni – la care s-au adăugat

un program al Narcoticilor Anonimi, mult curaj şi o dorinţă feroce de a trăi – Amelia şi-a schimbat viaţa şi identitatea, s-a mutat pe Coasta de Vest şi a început o carieră de cântăreaţă de club. Avea suficient talent ca să-i aducă spectacole regulate, reuşind astfel să-şi plătească studiile liceale şi apoi studiile la şcoala de asistente. În ultimii douăzeci şi cinci de ani se dedicase în întregime muncii în sanatorii şi centre pentru oamenii săraci şi fără adăpost.

În prima noastră şedinţă am aflat că suferea de insomnie severă. Se trezea adesea din cauza coşmarurilor din care ulterior nu-şi amintea foarte multe, cu excepţia unor fragmente în care era urmărită şi fugea să-şi salveze viaţa. După aceea îi era atât de teamă de ideea morţii, încât rareori adormea la loc. Când situaţia a devenit atât de gravă, încât îi era groază să meargă la culcare, s-a hotărât să caute ajutor. Pentru că citise recent o povestire de-ale mele, *În căutarea celui care visează,* s-a gândit că eu aş putea să o ajut.

Când a intrat în biroul meu pentru prima dată, s-a trântit în scaun şi a spus că speră să nu adoarmă în timp ce vorbesc, epuizată fiind deoarece îşi petrecuse noaptea încercând să-şi revină în urma unui coşmar. De obicei, a spus, nu îşi amintea visele, dar acesta îi rămăsese în minte.

Stau întinsă, privindu-mi draperiile. Sunt cu pliuri roşu-trandafiriu şi printre ele pătrund raze gălbui de lumină. Dungile trandafirii sunt mai late decât cele de lumină. Dar ciudat e faptul că această draperie este muzicală. Adică, prin dungile de lumină, pătrund înăuntru acordurile unui cântec vechi, cântat de Roberta Flack, Ucide-mă cu tandreţe. *Când eram la colegiu cântam adesea acest cântec în cluburi. În vis, mă înspăimântă felul în care lumina a fost înlocuita de muzică. Deodată, muzica se opreşte, şi ştiu că cel care a pus melodia va veni după mine. M-am trezit foarte speriată, în jur de ora patru dimineaţa. De atunci nici n-am mai adormit la loc.*

Nu doar coşmarurile şi insomnia au îndemnat-o spre terapie. Mai avea încă o problemă importantă: îşi dorea o relaţie cu un bărbat şi începuse câteva, dar niciuna, a spus ea, nu evoluase cu adevărat.

Pe parcursul primelor şedinţe am explorat istoria personală, temerile ei legate de moarte şi amintirile situaţiilor în care abia scăpase de

moarte, pe vremea când se prostitua, dar am simţit o rezistenţă enormă din partea ei. Nu-şi exprima niciodată emoţiile. Nu părea să aibă o teamă conştientă de moarte; dimpotrivă, alesese să muncească foarte mult în sanatorii.

În timpul primelor trei luni de terapie, procesul însuşi de a vorbi cu mine şi de a împărtăşi cu cineva pentru prima oară întâmplări din vremea când trăia pe străzi părea reconfortant, şi problemele cu somnul se ameliorară. Ştia că mai avea vise, dar nu-şi amintea mai mult decât nişte crâmpeie.

Teama sa de intimitate a devenit evidentă în cadrul relaţiei noastre terapeutice. Foarte rar mă privea, şi am simţeam o distanţă enormă între noi. La începutul acestui capitol am discutat despre semnificaţia felului în care parcau pacienţii mei. Dintre toţi, Amelia parca cel mai departe.

Amintindu-mi lecţia învăţată cu Patrick (pe care am discutat-o anterior în acest capitol), aceea că ideile îşi pierd eficienţa în absenţa unei relaţii profunde, bazate pe încredere, mi-am propus ca, în următoarele câteva luni, să lucrez asupra problemelor ei de relaţionare, şi m-am concentrat mai ales asupra relaţiei sale cu mine. Evoluţia a fost greoaie, până la următoarea şedinţă memorabilă.

În timp ce intra în biroul meu, a primit un telefon şi m-a întrebat dacă era în regulă să vorbească. A avut apoi o scurtă discuţie despre o întâlnire pe care urma să o aibă mai târziu în ziua aceea, folosind un limbaj atât de formal şi de neimplicat, încât am crezut că vorbeşte cu şeful ei. Imediat ce a închis am întrebat-o cu cine vorbea, şi am aflat că nu, nu era şeful ei, ci prietenul ei cu care începuse recent o relaţie, şi făceau planuri pentru cină.

„Trebuie să fie o diferenţă între felul în care vorbeşti cu el şi felul în care vorbeşti cu şeful tău, i-am spus. Ce-ai zice de un apelativ drăgăstos? Scumpule? Dragule? Iubire?”

S-a uitat la mine de parcă veneam din altă lume şi a schimbat subiectul, povestindu-mi despre o întrunire a unui nou grup al Narcoticilor Anonimi, la care participase cu o zi înainte. (Deşi era abstinentă de mai mult de treizeci de ani, participa regulat la întruniri ale Narcoticilor Anonimi sau ale Alcoolicilor Anonimi). Întâlnirea avusese loc într-o zonă a oraşului care îi amintea de Harlemul vremurilor când

era dependentă şi se prostitua. În drum spre întrunire, trecând printr-un cartier populat de persoane dependente de droguri, a simţit, ca întotdeauna, un fel de nostalgie stranie şi s-a trezit căutând intrări de locuinţe sau alei unde ar fi putut dormi peste noapte.

„Nu că aş vrea să fiu din nou acolo, doctore Yalom."

„Încă îmi spui doctore Yalom iar eu îţi spun ţie Amelia, am întrerupt-o. Nu mi se pare corect."

„V-am spus, daţi-mi timp. Trebuie să vă cunosc mai bine. Dar, aşa cum spuneam, când ajung în aceste… hm… cartiere rău famate, am întotdeauna aceste valuri de sentimente nu în întregime negative. E greu să le descriu, dar… nu ştiu… e ca dorul de casă."

„Dorul de casă? Cum îţi explici asta, Amelia?"

„Nu ştiu nici eu. Pot să vă spun ce aud mereu: o voce în capul meu care spune: «Am făcut-o.» Întotdeauna aud asta «Am făcut-o.»"

„Pare că îţi spui «Am fost în iad şi-napoi şi am supravieţuit.»"

„Mda. Ceva de genul acesta. Dar mai e ceva. Poate o să vă vină greu să credeţi, dar viaţa era mult mai simplă şi mai uşoară pe străzi. Nu aveam nicio grijă legată de bugete şi întâlniri, nu trebuia să instruiesc asistente noi care o iau razna în prima săptămână. Nicio tevatură cu maşini, mobilă, impozite. Nu-mi puneam problema ce pot să fac legal pentru oameni şi ce nu. Nu trebuia să pup doctorii în fund. Când trăiam pe străzile Harlemului, nu trebuia să mă gândesc decât la un singur lucru. Unul singur: următoarea doză. Şi, bineînţeles, de unde venea următorul client ca să plătească pentru ea. Viaţa era simplă, trebuia să supravieţuieşti, zi după zi, minut cu minut."

„Cred că aici intervine puţin memoria selectivă, Amelia. Dar mizeria, nopţile friguroase petrecute pe stradă, sticlele sparte, bărbaţii care te-au agresat, brutele care te-au violat, mirosul de urină şi de bere vărsată? Dar moartea care pândea peste tot, cadavrele pe care le-ai văzut, şi faptul că tu însăţi era să fii omorâtă? Aceste lucruri ţi-au ieşit din minte."

„Da, da, aveţi dreptate, uit de astea. Am uitat de ele chiar şi atunci, imediat ce s-au întâmplat. Era aproape să fiu ucisă de un ciudat şi în secunda următoare eram înapoi în stradă."

„Din câte îmi amintesc, ai văzut cum o prietenă a ta a fost aruncată de pe acoperişul unei clădiri şi ai fost de trei ori în pericol să fii ucisă tu însăţi; îmi amintesc povestea aceea agonizantă pe care mi-ai spus-o,

despre cum ai fost urmărită printr-un parc de un maniac cu un cuţit în mână, despre cum ţi-ai aruncat pantofii şi ai alergat desculţă timp de o jumătate de oră. Totuşi, de fiecare dată, te-ai reîntors la aceeaşi activitate. Ca şi cum heroina ţi-ar fi şters din minte toate celelalte gânduri. Inclusiv frica de moarte."

„Aşa este. După cum v-am spus, aveam un sigur gând: următoarea doză de heroină. Nu mă gândeam la moarte. Nu mi-era frică de ea."

„Şi totuşi, acum moartea s-a întors să-ţi bântuie visele."

„Da, este ciudat… Şi la fel este şi acest… acest… dor de casă."

„Mândria are vreo legătură cu asta? am întrebat. Trebuie să fii mândră că ai reuşit să te ridici de acolo."

„Parţial. Dar nu suficient, păreţi să credeţi dumneavoastră. Nu am timp să mă gândesc. Mintea îmi este tot timpul ocupată la maximum de cifre şi chestiuni legate de muncă şi câteodată de Hal (prietenul). Şi să rămân în viaţă, cred. Şi să stau departe de droguri."

„Faptul că vii aici şi vorbeşti cu mine te ajută să rămâi în viaţă? Să stai departe de droguri?"

„Toată viaţa mea, munca în grup, terapia, toate mă ajută."

„Nu asta am întrebat, Amelia. Eu te ajut să stai departe de droguri?"

„Am răspuns. Am spus că mă ajutaţi. Totul mă ajută."

„Faptul că ai aruncat acea propoziţie, «totul mă ajută», vezi cum diluează asta lucrurile? Vezi cum ne răpeşte ceva? Vezi cum ne ţine la distanţă? Mă eviţi. Poţi încearcă să vorbeşti mai mult despre sentimentele tale faţă de mine, cele pe care ţi le-am inspirat până acum în şedinţa aceasta sau în şedinţa trecută sau gândurile despre mine pe care le-ai avut în timpul săptămânii?"

„Nu se poate. Iar începeţi cu asta?"

„Crede-mă, este important, Amelia."

„Vreţi să-mi spuneţi că toţi pacienţii se gândesc la psihoterapeutul lor?"

„Da, exact. Ştiu din experienţă. În ceea ce mă priveşte, am avut o mulţime de gânduri despre psihoterapeutul meu."

Amelia se lăsase să alunece în scaun, făcându-se mai mică, aşa cum proceda mereu când aduceam în discuţie relaţia noastră, dar acum s-a îndreptat. Îi captasem întreaga atenţie.

„Terapia dumneavoastră? Când? Ce gânduri aţi avut?"

„M-am dus la un tip foarte de treabă, psiholog, acum vreo cincisprezece ani, Rollo May. Aşteptam cu nerăbdare şedinţele noastre. Îmi plăcea delicateţea lui, faptul că era atent la tot. Îmi plăcea că purta helănci şi un colier indian de turcoaze. Îmi plăcea că îmi spunea că noi doi avem o relaţie specială pentru că împărtăşeam aceleaşi interese profesionale. Mi-a plăcut faptul că a citit o versiunea nefinisată a uneia dintre cărţile mele şi m-a complimentat pentru ea."

Tăcere. Amalia a rămas nemişcată, uitându-se pe geam.

„Dar tu? am întrebat-o. E rândul tău."

„Ei bine, cred că şi mie îmi place delicateţea dumneavoastră." A început să se foiască şi s-a uitat în altă parte.

„Continuă. Spune mai multe."

„E stânjenitor."

„Ştiu. Dar stânjeneala înseamnă că ne spunem ceva important. Cred că stânjeneala este scopul nostru, ţinta noastră, trebuie să mergem direct la ea. Aşa că hai să plonjăm în mijlocul stânjenelii tale. Încearcă să continui."

„Păi, mi-a plăcut când m-aţi ajutat să-mi pun haina. Mi-a plăcut şi când aţi chicotit văzându-mă că fixez colţul ridicat al covorului. Doamne, nu înţeleg cum de nu vă deranjează şi pe dumneavoastră. Aţi putea să vă mai aranjaţi puţin biroul. Pe masa de lucru e un dezastru… bun, să rămân la obiect. Îmi amintesc când dentistul mi-a dat o sticlă de Vicodin de cincizeci de mililitri şi cât de mult v-aţi luptat să mă convingeţi să v-o dau. Adică, dentistul mi-o lasă în braţe şi eu s-o dau mai departe? Îmi amintesc cum, la sfârşitul şedinţei, nu mi-aţi dat drumul la mână pe când încercam să dau buzna afară din birou. Vă spun un singur lucru. Vă sunt recunoscătoare că n-aţi pus la bătaie terapia, adică să-mi daţi un ultimatum în sensul că aţi fi refuzat să continuaţi terapia, dacă, nu v-aş fi dat sticla de Vicodin. Alţi psihoterapeuţi aşa ar fi făcut. Şi ştiţi ceva: n-aş mai fi mers la ei. N-aş mai fi venit nici la dumneavoastră."

„Îmi place că spui aceste lucruri, Amelia. Sunt mişcat, sunt emoţionat să le aud. Cum au fost pentru tine ultimele câteva minute?"

„Pur şi simplu stânjenitoare."

„De ce?"

„Pentru că acum pot fi luată peste picior."

„S-a mai întâmplat asta vreodată?"

Amelia mi-a povestit apoi câteva situaţii, petrecute în copilărie şi adolescenţă, în care fusese luată peste picior. Nu mi s-au părut deosebite şi m-am întrebat cu voce tare dacă nu cumva stânjeneala ei venea, de fapt, din zilele întunecate când era dependentă de heroină. N-a fost de acord, ca şi în alte ocazii, şi a insistat că problemele legate de stânjeneală au precedat cu mult perioada când lua droguri. Apoi a căzut pe gânduri, s-a întors şi s-a uitat direct la mine şi mi-a spus: „Am o întrebare pentru dumneavoastră."

Asta mi-a atras atenţia. Nu mai spusese niciodată aşa ceva. N-aveam nicio idee la ce să mă aştept, aşa că fremătam de nerăbdare. Iubesc astfel de momente.

„Nu sunt sigură că o să vreţi să-mi răspundeţi, dar iată întrebarea. Sunteţi pregătit?"

Am dat din cap.

„Aţi accepta să fac parte din familia dumneavoastră? Vreau să spun, ştiţi ce vreau să spun. Teoretic."

Mi-am luat ceva timp să mă gândesc. Voiam să fiu sincer şi autentic. Am privit-o: îşi ţinea capul sus, ochii mari mă priveau fix, fără să mă evite, aşa cum făcea de obicei. Pielea maronie lucioasă de pe fruntea şi obrajii ei arătau de parcă ar fi fost proaspăt spălată. Mi-am examinat sentimentele atent: „Răspunsul meu este da, Amelia. Te consider o persoană curajoasă. Şi o persoană minunată. Admir din tot sufletul felul în care ai reuşit să depăşeşti trecutul şi ceea ce ai făcut cu viaţa ta de atunci încoace. Deci, da, te-aş accepta ca membru al familiei mele."

Ochii Ameliei s-au umplut de lacrimi. A luat un şerveţel şi s-a întors cu spatele ca să se adune. După câteva secunde a spus: „Trebuie să spuneţi asta, desigur. Este slujba dumneavoastră."

„Vezi cum mă îndepărtezi, Amelia. Am ajuns prea apropiaţi ca să ne mai simţim confortabil, nu?"

Timpul expirase. Afară ploua cu găleata, iar Amelia s-a îndreptat spre scaunul pe care îşi lăsase haina de ploaie. Am luat-o şi am ajutat-o să o îmbrace. S-a făcut mică şi părea că nu se simte în largul ei.

„Vedeţi? a spus ea. Vedeţi? Exact asta spuneam. Râdeţi de mine."

„Nici prin cap nu-mi trece, Amelia. E bine c-ai zis-o, totuşi. E bine să exprimi tot ceea ce simţi. Îmi place onestitatea ta."

Când a ajuns la uşă, s-a întors spre mine spunând: „Vreau o îmbrăţişare.”

Asta era într-adevăr neobişnuit. Mi-a plăcut că a spus-o şi am îmbrăţişat-o, simţindu-i căldura şi constituţia puternică.

În timp ce cobora cele câteva trepte de la ieşirea din biroul meu, i-am spus: „Ai lucrat bine astăzi.”

I-am auzit paşii pe pietrişul aleii şi apoi, fără să se întoarcă, mi-a spus peste umăr: „Şi tu ai făcut treabă bună.”

Printre chestiunile aduse în discuţie în timpul şedinţei noastre a fost şi nostalgia ciudată pe care o simţea faţă de fosta ei viaţă de toxicomană. Explicaţia ei că poate tânjeşte după o viaţă mai simplă readuce în atenţie primele rânduri ale acestei cărţi şi reflecţia lui Heidegger potrivit căreia, atunci când cineva este absorbit de viaţa cotidiană, se îndepărtează de preocupările mai profunde şi de autoexaminarea pătrunzătoare.

Trecerea mea în contextul lui aici-şi-acum a schimbat radical focalizarea şedinţei noastre. Ea a refuzat să-şi exprime sentimentele faţă de mine şi a evitat chiar şi întrebarea: „Faptul că vii aici şi vorbeşti cu mine te ajută să rămâi în viaţă? Te ajută să stai departe de droguri?” Am decis să risc şi să dezvălui câteva dintre sentimentele pe care le-am avut eu faţă de psihoterapeutul meu, cu mulţi ani în urmă.

Exemplul meu a ajutat-o să-şi asume şi ea nişte riscuri şi să păşească pe un teritoriu nou. A găsit curajul să pună o întrebare şocantă, o întrebare la care se gândea de mult timp: „Aţi accepta să fac parte din familia dumneavoastră?” Şi, bineînţeles, a trebuit să mă gândesc la această întrebare cu cea mai mare seriozitate. O respectam foarte mult, nu numai pentru că se ridicase din iadul dependenţei de heroină, dar şi pentru felul în care trăise de atunci, având o viaţă morală dedicată ajutării şi sprijinirii celorlalţi. Am răspuns cinstit.

Şi răspunsul meu nu a avut consecinţe negative. Procedasem conform propriilor indicaţii (şi urmărind propriile limite) legate de dezvăluirea personală. O cunoşteam foarte bine pe Amelia, şi eram absolut convins că dezvăluirea mea nu o va îndepărta, ci, dimpotrivă, o va ajuta să se deschidă.

Aceasta a fost una dintre numeroasele şedinţe dedicate problemelor de intimitate ale Ameliei. A fost o şedinţă memorabilă pe care am luat-o de multe ori ca exemplu. Pe parcursul activităţii noastre ulterioare, Amelia a dezvăluit mai multe despre temerile ei cele mai întunecate. A început să-şi amintească mai multe vise şi detalii ale ororilor din anii când trăia pe stradă. Aceste lucruri i-au intensificat, la început, anxietatea – o anxietate pe care heroina o alunga de obicei –, dar, în cele din urmă, i-a permis să dărâme toate barierele interioare care o îndepărtaseră de ea însăşi. Când ne apropiam de final, trecuse deja un an fără ca ea să mai aibă coşmaruri şi atacuri de panică nocturne cauzate de anxietatea morţii; iar trei ani mai târziu, am avut plăcerea de a participa la nunta ei.

Dezvăluirea de sine ca exemplu

Sincronizarea temporală şi gradul de dezvăluire de sine din partea psihoterapeutului vin odată cu experienţa. Reţineţi că scopul dezvăluirii de sine este întotdeauna acela de a facilita terapia. A vă dezvălui prea devreme în cursul terapiei comportă riscul de a descuraja sau speria pacientul care are nevoie de mai mult timp pentru a-şi da seama dacă situaţia terapeutică este sigură. Dar dacă este făcută cu atenţie, dezvăluirea de sine a terapeutului poate servi ca un model eficient pentru clienţi. Dezvăluirea de sine a psihoterapeutului determină dezvăluirea de sine a pacientului. Un exemplu al acestui mod de dezvăluire de sine a psihoterapeutului a apărut într-un număr recent al unei publicaţii de psihoterapie. Autorul articolului descrie o situaţie care a avut loc cu douăzeci de ani în urmă. În cadrul unei şedinţe de terapie de grup la care participa, a observat că cel care conducea grupul (Hugh Mullen, un cunoscut psihoterapeut) nu numai că stătea relaxat în scaun, dar închidea şi ochii. Autorul articolului l-a întrebat pe conducătorul de grup: „Cum de eşti aşa de relaxat astăzi, Hugh?”

„Pentru că stau lângă o femeie”, a răspuns Hugh imediat.

În acel moment, autorul articolului a considerat răspunsul psihoterapeutului de-a dreptul bizar, şi s-a întrebat dacă nu cumva frecventa grupul greşit. Treptat, a aflat că acest conducător de grup care

nu se temea să-şi exprime deschis sentimentele şi fanteziile le dădea posibilitatea membrilor grupului său de a se simţi extraordinar de liberi.

Acel singur comentariu exercitase o reală putere de influenţă şi avusese un impact atât de mare asupra carierei ulterioare de psihoterapeut a acelui bărbat, încât acum, douăzeci şi cinci de ani mai târziu, acesta se simţea încă atât de recunoscător, încât să scrie un articol despre impactul de durată al modelului psihoterapeutului.

Visele: calea regală către aici-şi-acum

Visele sunt nemaipomenit de valoroase, şi este mare păcat că mulţi psihoterapeuţi, mai ales la începutul carierei, le evită. Ce-i drept, psihoterapeuţii tineri primesc rareori instruire în domeniul viselor. De fapt, multe programe de instruire în psihologie clinică, psihiatrie şi consiliere nu menţionează deloc importanţa viselor în terapie. Lăsaţi pe cont propriu, psihoterapeuţii sunt descurajaţi de natura misterioasă a visului, de literatura complexă şi ocultă a simbolismului şi a interpretării viselor, şi de sarcina consumatoare de timp pe care o presupune interpretarea tuturor aspectelor unui vis. În general, numai acei psihoterapeuţi care au beneficiat de o intensă terapie personală pot aprecia la justa valoare importanţa viselor.

Încerc să le fac mai uşoară tinerilor psihoterapeuţi munca în domeniul viselor, îndemnându-i să nu-şi facă griji în privinţa interpretării. Un vis înţeles pe deplin? Nici să nu vă gândiţi. Nu există aşa ceva. Visul Irmei, descris de Freud în *Interpretarea viselor,* capodopera sa din 1900, singurul vis pe care Freud şi-a dat toată silinţa să îl interpreteze pe deplin, a fost o sursă de controverse vreme de mai bine de un secol, şi mulţi clinicieni distinşi încă avansează diferite opinii asupra sensului său.

Gândiţi-vă la vise în mod pragmatic, le spun studenţilor. Consideraţi visele pur şi simplu o sursă generoasă de informaţii despre persoane dispărute, locuri şi experienţe din viaţa pacientului. Mai mult, anxietatea morţii pătrunde în multe vise. În vreme ce majoritatea viselor îl ţin adormit pe cel care visează, coşmarurile sunt vise în care anxietatea morţii, în formă pură, evadând din zonele securizate, îl înspăimântă şi îl trezeşte pe cel care visează. Alte vise, aşa cum am arătat în Capitolul 3, vestesc o experienţă revelatoare; visele de acest fel

par să transmită mesaje din zonele profunde ale eului, care sunt în contact cu datele existenţiale.

În general, cele mai productive vise din punctul de vedere al procesului terapeutic sunt coşmarurile, visele recurente sau visele care au un mare impact – vise lucide care rămân întipărite în memorie. Dacă pacientul îmi împărtăşeşte mai multe vise în timpul unei şedinţe, în general descopăr că cel mai recent şi cel mai puternic oferă cele mai prolifice asocieri. O forţă inconştientă puternică se încordează să codifice mesajele viselor în cele mai ingenioase forme. Nu numai că visele conţin simboluri obscure şi alte mijloace de codificare, dar ele sunt şi eterice: le uităm şi, chiar dacă le punem pe hârtie, uităm să luăm cu noi notiţele la următoarea şedinţă de terapie.

Visele sunt atât de bogate în reprezentări ale imaginilor din inconştient încât Freud le-a numit *via regia* – calea regală – către cunoaşterea acestuia. Dar, mai important pentru aceste pagini, visele sunt calea regală şi pentru înţelegerea relaţiei pacient-psihoterapeut. Acord o importanţă deosebită viselor care conţin reprezentări ale terapiei sau cile psihoterapeutului. În general, pe măsură ce terapia progresează, visele care au legătură cu ea devin tot mai obişnuite.

Reţineţi că visele sunt aproape în întregime vizuale, mintea atribuind imagini vizuale conceptelor abstracte. Astfel, terapia este adesea ilustrată vizual printr-o călătorie sau o casă care este reparată sau o expediţie în care cineva descoperă camere din propria casă, neştiute şi necunoscute până atunci. De exemplu, visul lui Ellen (descris anterior în acest capitol) a ilustrat jena ei sub forma sângelui menstrual îmbibându-i hainele în timp ce se afla în baia mea, iar neîncrederea ei că s-ar fi putut baza pe mine era reprezentată de faptul că am ignorat-o, nu am venit să o ajut, şi am rămas angajat într-o conversaţie cu alţii. Următorul exemplu clarifică un aspect important pentru psihoterapeuţii care tratează pacienţi suferind de anxietatea morţii: mortalitatea psihoterapeutului.

Un vis despre vulnerabilitatea psihoterapeutului

La vârsta de cincizeci de ani, Joan a venit la terapie din cauza fricii persistente de moarte şi a atacurilor de panică nocturne. Lucra deja în

mod regulat, de câteva săptămâni, asupra acestor probleme, când următorul vis i-a întrerupt somnul.

Mă întâlnesc cu terapeutul meu (ştiu că el eşti de fapt tu, deşi nu arată ca tine), şi mă joc cu nişte prăjiturele aşezate pe o farfurie mare. Iau două dintre ele şi muşc câte un colţ mic din fiecare, apoi le fărâmiţez şi le amestec cu degetele în farfurie. Apoi psihoterapeutul meu ia farfuria şi înghite toate firimiturile şi prăjiturile dintr-o dată. După câteva minute, se lasă pe spate simţindu-se rău. Apoi starea lui se înrăutăţeşte şi începe să arate înspăimântător şi îi cresc unghii lungi şi verzi. Ochii seamănă cu cei ai unui strigoi, iar picioarele îi dispar. Larry (soţul ei) intră şi îl ajută şi îl linişteşte. Se pricepe mult mai bine la asta decât mine. Eu sunt înmărmurită. Mă trezesc, inima îmi bate să-mi sară din piept, şi îmi petrec următoarele două ore gândindu-mă obsesiv la moarte.

„Ce idei îţi vin în cap în legătură cu visul, Joan?”

„Ei bine, ochii ca de strigoi şi picioarele îmi trezesc amintiri. Îţi aminteşti că am vizitat-o pe mama acum câteva luni după atacul cerebral. A fost în comă timp de câteva săptămâni şi apoi, cu puţin timp înainte să moară, a deschis parţial ochii şi arătau ca cei ai unui strigoi. Şi tatăl meu a avut un accident cerebral masiv în urma căruia a rămas paralizat. Şi-a petrecut ultimele câteva luni într-un scaun cu rotile.”

„Ai spus că te-ai gândit obsesiv la moarte timp de două ore după ce te-ai trezit din vis. Spune-mi cât de multe îţi aminteşti despre lucrurile la care te-ai gândit în acele două ore.”

„Sunt aceleaşi lucruri despre care ţi-am mai spus: groaza de a dispărea în întuneric pentru totdeauna, şi apoi o mare durere pentru că nu voi mai putea fi alături de familia mea. Cred că cu asta a început totul, încă de aseară. Înainte de culcare, m-am uitat la nişte fotografii vechi cu familia mea şi am înţeles că tatăl meu, deşi a fost îngrozitor cu mama şi cu noi, a avut şi el o viaţă. A fost de parcă abia acum aş fi apreciat, pentru prima oară, acest lucru. Poate faptul că am văzut fotografiile m-a făcut să înţeleg că, în ciudat tuturor lucrurilor, a lăsat totuşi urme ale existenţei lui, unele chiar pozitive. Da, ideea de a lăsa urme ajută. E reconfortant să îmbrac halatul vechi al mamei, pe care

încă îl mai folosesc şi, de asemenea, este reconfortant să o văd pe fiica mea conducând Buick-ul vechi al mamei”.

A continuat: „Deşi mă ajută faptul că discuţi ideile acelor mari gânditori care au fost preocupaţi de aceeaşi problemă, câteodată, totuşi, acele idei nu atenuează spaima. Misterul este prea înfricoşător: moartea este un întuneric aşa de necunoscut, aşa de imposibil de cunoscut.”

„Cu toate acestea, guşti puţin moartea în fiecare noapte când mergi la culcare. Ştii că în mitologia greacă Hypnos şi Thanatos sunt fraţi gemeni?”

„Poate de aceea mă împotrivesc să mă culc. Este atât de barbar, atât de incredibil de nedrept că trebuie să mor.”

„Toată lumea simte la fel. Şi eu însumi. Dar asta e „înţelegerea” în ceea ce priveşte existenţa. Este înţelegerea cu noi, oamenii. Este înţelegerea cu tot ceea ce trăieşte sau a trăit vreodată.”

„Tot este foarte nedrept.”

„Toţi – şi eu, şi tu – facem parte dintr-o natură indiferentă, un loc unde nu se pune problema dreptăţii şi a nedreptăţii.”

„Ştiu. Ştiu toate astea. Dar e ca şi cum aş avea din nou mintea unui copil care descoperă acest adevăr pentru prima dată. De fiecare dată e la fel ca prima dată. Ştii că nu pot să vorbesc aşa cu nimeni altcineva. Cred că disponibilitatea ta de a sta alături de mine mă ajută în feluri despre care nu ţi-am spus. Nu ţi-am spus, de exemplu, că îmi croiesc nişte zone noi şi bune pentru mine, la muncă.”

„Mă bucur mult să aud asta, Joan. Să continuăm să lucrăm. Hai să ne întoarcem la vis, am spus. Nu am rămas cu tine în vis: am dispărut. Ce asocieri îţi trezesc prăjiturile şi ceea ce au făcut ele din ochii şi picioarele mele?"

„Păi, eu doar ciugulesc din prăjitură şi apoi amestec firimiturile şi mă joc cu ele. Dar tu le iei şi le înghiţi pe toate şi uite ce ţi se întâmplă. Cred că visul arată grijile pe care mi le fac că s-ar putea să te încarc prea mult, că cer prea mult de la tine. Eu ciugulesc puţin acest subiect înspăimântător, dar tu plonjezi mereu în mijlocul lui, şi nu doar cu mine, ci şi cu ceilalţi pacienţi. Cred că îmi fac griji în legătură cu moartea ta, să nu dispari şi tu ca părinţii mei, ca toată lumea.”

„Ei bine, asta o să se întâmple într-o zi, şi ştiu că îţi faci griji pentru că sunt bătrân şi te temi că voi muri şi te temi şi de efectele pe care faptul că vorbeşti despre moarte le-ar putea avea asupra mea. Dar sunt hotărât să fiu alături de tine, atât timp cât starea fizică mi-o va permite. Tu nu mă tragi în jos, ci, dimpotrivă, preţuiesc faptul că îmi încredinţezi gândurile tale cele mai intime şi încă am picioarele iar ochii mei sunt clari."

Teama lui Joan că ar putea să-şi contamineze psihoterapeutul cu disperarea ei este, într-o oarecare măsură, întemeiată: psihoterapeuţii care nu s-au confruntat cu propria mortalitate ar putea să se simtă copleşiţi de anxietate în legătură cu propria moarte.

Coşmarul văduvei: Carol

Nu numai că pacienţii se tem să nu-şi copleşească psihoterapeutul, dar, în ultimă instanţă, ca în visul lui Carol, se confruntă cu realitatea faptului că psihoterapeutul are puteri limitate.

Făceam terapie cu Carol, o văduvă de şaizeci de ani care avea grijă de mama ei bătrână de la moartea soţului ei, cu patru ani înainte. În perioada terapiei noastre mama ei a murit şi, nedorind să locuiască singură, s-a mutat cu fiul şi nepoţii ei, în alt stat. Într-una dintre ultimele noastre şedinţe, mi-a povestit acest vis:

Suntem patru oameni – eu, un paznic, o deţinută şi cu tine – şi călătorim spre un loc sigur. Apoi suntem în camera de zi din casa fiului meu; e un loc sigur şi are gratii la geamuri. Tu pleci puţin din cameră – poate că mergi la baie – şi deodată, un glonţ străpunge fereastra şi o ucide pe deţinută. Apoi tu intri în cameră, o vezi pe deţinută căzută şi încerci s-o ajuţi. Dar moare atât de repede că nici nu ai timp să faci ceva pentru ea sau măcar să-i vorbeşti.

„Ce simţi în visul acesta, Carol?"

„A fost un coşmar. M-am trezit îngrozită, îmi bătea inima atât de tare, încât tremura patul. Nu am mai reuşit să adorm multă vreme."

„Ce îţi trece prin minte în legătură cu visul?"

„Totul era protejat, cât de mult era posibil. Tu erai acolo, era şi un paznic, şi gratii la ferestre. Şi, în ciuda-protecţiei absolute, viaţa

infractoarei tot nu a putut fi protejată."

Pe parcursul discuţiei noastre despre vis, a simţit că miezul lui, mesajul esenţial era acela că moartea ei, ca şi a deţinutei, nu putea fi împiedicată. Ştia că în vis era atât ea însăşi, cât şi deţinuta. Dublarea cuiva e un fenomen obişnuit în vise; de fapt, fondatorul terapiei Gestalt, Fritz Perls, considera că fiecare individ sau obiect dintr-un vis reprezintă un aspect al celui care visează.

Mai mult decât orice, visul lui Carol a distrus mitul potrivit căruia am s-o protejez întotdeauna într-un fel sau altul. Visul avea multe aspecte provocatoare (de exemplu, chestiunile legate de imaginea de sine erau ilustrate prin dedublarea sa ca deţinută sau prin ideea că viaţa cu fiul ei îi evoca imaginea unei camere cu gratii), dar, considerând sfârşitul iminent al terapiei, am optat să-mi îndrept atenţia asupra relaţiei noastre, mai ales asupra limitelor a ceea ce îi puteam oferi. Carol şi-a dat seama că visul i-a spus că, şi dacă ar fi ales să nu se mute în casa fiului ei şi să rămână în schimb în relaţie cu mine, tot nu aş fi putut să o protejez de moarte.

Ultimele noastre trei şedinţe, pe care le-am petrecut discutând implicaţiile acestei intuiţii, nu numai că au ajutat-o să termine tratamentul cu mine, dar i-a servit şi ca experienţă revelatoare. Mai mult ca oricând înainte, a înţeles că ceea ce putea primi de la alţii era limitat. Deşi relaţionarea poate alina suferinţa, ea nu poate contracara cele mai dureroase aspecte ale condiţiei umane. Ea a primit putere în urma acestei intuiţii, putere pe care urma să o ia cu sine oriunde ar fi ales să trăiască.

Spune-mi că viaţa nu e un rahat: Phil

La final, exemplul unui vis care clarifică aspecte ale relaţiei psihoterapeut-pacient.

Eşti un pacient foarte bolnav într-un spital, iar eu sunt doctorul tău. Dar în loc să am grijă de tine, te întreb, insistent, dacă ai avut o viaţă fericită. Vreau să-mi spui că viaţa nu e un rahat.

Când l-am întrebat pe Phil, un bărbat în vârstă de optzeci de ani, terorizat de ideea morţii, ce părere are despre semnificaţia visului său, a

afirmat imediat că se simţea ca şi cum mi-ar fi supt sângele, cerând prea mult de la mine. Visul ilustrează această îngrijorare printr-o povestire în care, deşi eu sunt bolnavul şi el este doctorul, nevoile lui sunt prioritare, şi el insistă să ceară ceva de la mine. Este disperat din cauza sănătăţii şubrede şi din cauza tuturor prietenilor săi, unii morţi, alţii cu dezabilități şi vrea ca eu să-i dau speranţa că viaţa nu e un rahat. Influenţat de vis, m-a întrebat explicit: „Sunt o povară prea mare pentru tine?”

„Toţi purtăm aceeaşi povară, am răspuns, iar confruntarea ta cu viermele din miezul lucrurilor (un termen pentru moarte pe care el îl folosise înainte) este grea, dar revelatoare pentru mine. De-abia aştept şedinţele noastre, iar eu îmi găsesc sensul în a te ajuta să-ţi recapeţi însufleţirea şi să regăseşti înţelepciunea pe care ai acumulat-o în urma experienţei tale de viaţă.”

Am început această carte observând că anxietatea morţii figurează rareori în discursul psihoterapiei. Psihoterapeuţii evită subiectul dintr-o serie de motive: ei neagă prezenţa sau relevanţa anxietăţii morţii; afirmă că anxietatea morţii ascunde, de fapt, un alt fel de anxietate; poate le este teamă să-şi răscolească propriile temeri; sau poate simt perplexitate şi disperare în faţa mortalităţii.

Sper că, în aceste pagini, am reuşit să arăt necesitatea şi fezabilitatea confruntării şi explorării tuturor fricilor, chiar şi a celor mai întunecate. Dar avem nevoie de instrumente noi, de un set diferit de idei şi de o altfel de relaţie pacient-psihoterapeut. Sugerez să ne însuşim ideile marilor gânditori care au înfruntat moartea direct şi să construim o relaţie terapeutică bazată pe preocupările existenţiale generate de condiţia umană. Tuturor ne este destinat să experimentăm atât bucuria vieţii, cât şi teama de moarte.

Autenticitatea, atât de importantă în terapia eficientă, capătă o nouă dimensiune când un terapeut se confruntă în mod onest cu problemele existenţiale. Trebuie să abandonăm vestigiile acelui model medical care afirmă că astfel de pacienţi suferă de o boală stranie şi au nevoie de un vindecător neimplicat, imaculat, protejat de un material izolator. Cu toţii ne confruntăm cu aceeaşi teamă, rana mortalităţii, viermele din miezul existenţei.

Postfaţă

Maxima lui La Rochefoucauld: „Soarele şi moartea nu pot fi privite fix în faţă”, citată în pagina de titlu, reflectă credinţa populară că a privi fie soarele, fie moartea în faţă este nociv. N-aş recomanda nimănui să se uite fix la soare, dar a contempla moartea este cu totul altă chestiune. O privire făţişă asupra morţii este mesajul cărţii de faţă.

Istoria este plină de exemple ale diferitelor modalităţi în care negăm moartea. Socrate de exemplu, acest campion neclintit al examinării complete a vieţii, a plecat spre moarte spunând că era recunoscător să fie eliberat de „neroziile trupeşti”, convins de faptul că-şi va petrece eternitatea purtând conversaţii filosofice cu spirite nemuritoare asemănătoare lui.

Domeniul contemporan al psihoterapiei, atât de dedicat explorării de sine, atât de insistent în a scoate la lumină cele mai adânci nivele ale conştiinţei, s-a ferit în acelaşi timp să examineze frica noastră de moarte, factorul atotcuprinzător şi invaziv care stă, într-o măsură atât de mare, la baza vieţii noastre emoţionale.

Interacţionând cu prietenii şi colegii mei pe parcursul ultimilor doi ani, am experimentat pe pielea mea această reţinere. În mod obişnuit, când sunt adâncit în scrierea unei cărţi, sunt obişnuit să port lungi discuţii despre munca mea în cercuri sociale. Nu s-a întâmplat aşa şi cu această carte. Prietenii mă întreabă adesea ce proiect am în lucru. Răspund că scriu despre cum să depăşim teama de moarte. Şi aici conversaţia ia sfârşit. Cu câteva excepţii, nimeni nu pune o altă întrebare lămuritoare, şi până să-mi dau seama trecem la un nou subiect.

Cred că trebuie să ne confruntăm cu teama de moarte aşa cum ne confruntăm şi cu celelalte temeri. Trebuie să ne contemplăm sfârşitul, să ne familiarizăm cu el, să-l disecăm şi să-l analizăm, să-l înţelegem şi să alungăm viziunile distorsionate despre moarte acumulate în copilărie.

Haideţi să nu concluzionăm că moartea este ceva prea dureros de suportat, că gândul ne va distruge, că trebuie să negăm efemeritatea de

teamă că adevărul ne va goli viaţa de sens. O astfel de negare îşi are preţul ei: ne îngustează viaţa interioară, ne estompează vederea, ne ciunteşte raţionalitatea. În ultimă instanţă suntem copleşiţi de decepţia de sine.

Anxietatea va însoţi întotdeauna confruntarea noastră cu moartea. Simt asta acum, când scriu aceste cuvinte; este preţul pe care îl plătim pentru conştiinţa de sine. Astfel, am folosit în mod deliberat cuvântul „teroare" în subtitlu (mai degrabă decât „anxietate") pentru a comunica faptul că teroarea pură faţă de moarte poate fi micşorată la scara unei anxietăţi cotidiene controlabile. A privi moartea în faţă, cu asistenţă profesională, nu numai că atenuează groaza, dar face viaţa mai intensă, mai preţioasă, mai plină de savoare. În acest scop, mi-am îndreptat atenţia asupra felului în care aş putea atenua spaima de moarte, precum şi asupra modalităţii prin care să identific şi să folosesc experienţele revelatoare.

Nu vreau ca aceasta să fie o carte sumbră. Dimpotrivă, sper că înţelegând, dar înţelegând cu adevărat condiţia umană – finitudinea noastră, timpul scurt pe care-l avem de petrecut în lumină – vom ajunge nu numai să savurăm bogăţia fiecărui moment şi simpla plăcere de a exista, dar şi să avem mai multă compasiune faţă de noi înşine şi faţă de toate celelalte fiinţe umane.

Note

Capitolul 1: Rana mortalităţii

„De ce să nu urmăm sfatul”: Jerome Frank îl citează pe Adolph Meyer, comunicare personală, 1979.

„Ascunsă şi deghizată, curgând într-o varietate de simptome”: Există un domeniu foarte activ al cercetărilor experimentale ale anxietăţii morţii (multe dintre ele din partea susţinătorilor „Teoriei controlului fricii”), care demonstrează ubicuitatea fricii de moarte şi marea sa influenţă asupra respectului de sine; asupra unei varietăţi foarte largi de trăsături, credinţe şi comportamente personale; şi asupra rezistenţei viziunii culturale a cuiva şi a standardelor personale. Vezi de exemplu Solomon, S., Greenberg J. și Pyszczynski, T. „Pride and Prejudice: Fear of Death and Social Behaviour.” *Current Directions in Psychological Science,* 2000, 9 (6), 200 204; Pyszczynski, T. Solomon, S., Greenberg J. *In the Wake of 9/11: The Psychology of Terror.* Washington, D.C.: American Psychological Association, 2002.

Capitolul 2: Cum să recunoaştem anxietatea morţii

„Prozatorul existenţialist ceh Milan Kundera sugerează”: citat în Roth, P., *Shop Talk: A Writer and His Colleagues and Their Work.* Boston Houghton Mifflin, 2001, p. 97.

O lectură atentă a textului: pentru mai multe detalii vezi introducerea mea la recenta ediţie a Freud, S. Şi Breuer, *Studies of Hysteria* (J. Stracey, ed. Şi trad.) New York: Basic Books, 2000 (publicat în original în 1895.)

„El a oferit două motive”: Freud, S. *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety* (J. Strachey, trad.). London: Hogarth Press 1936 (publicat în original în 1926).

„Deşi Freud a scris cu acurateţe”: Freud, S. „Thoughts for the Time on War and Death: Our Attitudes Toward Death.” Collected Papers of Sigmund Freud. Voi. 4. London: Hogarth Press, 1925; vezi şi Yalom, I. D. *Existenţial Psychotherapy.* New York: Basic Books, 1980, pp. 64-69.

„De-mortificarea morţii, cum a numit-o Robert Jay Lifton, pe care el a operat-o”: Lifton, R., J-*The Broken. Connection.* New York: Simon &

Schuster, 1979.

„Într-adevăr, se poate argumenta”: Spiegel, D. „Man as Timekeeper: Philosophical and Psychotherapeutic Issues.” *American Journal of Psychoanalysis,* 1981, 41 (5), 14.

„Să ceri unui pacient să mediteze în faţa unui mormânt”: Freud and Breuer, 1S95/2000.

„Distincţia pe care a făcut-o între idei şi comunicarea dintre noi”: Sinergia necesară între idei şi conexiunile umane sunt tema centrală a romanului meu The Schopenhauer Cure. New York: Harpercollins, 2005.

Capitolul 3: Experienţa revelatoare

„În loc de asta a fost o forma de terapie de şoc existenţială”: în literatura psihiatrică astfel de experienţe sunt categorisite în mod obişnuit drept „experienţe la limită”, o traducere a termenului german de analiză existenţială *Grenzsituationen,* care desemnează limitele sau graniţele umane. Dar termenul limită este problematic în cadrul terapiei contemporane deoarece referinţa primară este la stabilirea cadrului – adică a limitelor relaţiei terapeutice şi evitarea altor relaţii decât cele strict terapeutice. De aceea eu propun termenul *experienţa revelatoare.*

„Mulţi au vorbit despre o diminuare”: Yalom, I. D. *Existenţial Psychotherapy.* New York: Basic Books, p. 160.

„La următoarea noastră consultaţie, i-am citit cu voce tare”: Tolstoi, L. *Anna Karenina.* New York: Modem Library, 2000, p. 168 (publicată în original în 1877).

„Asupra unei teme de mare importanţă”: Această concluzie este susţinută de o teză de doctorat care a confirmat o relaţie inversă între teama de moarte şi satisfacţia vieţii – cu alte cuvinte cu cât satisfacţia vieţii este mai mică, cu atât teama de moarte este mai mare. Godleay, C. *Death Anxiety, Defensive Styles, and Life Satisfaction.* Teză de doctorat, nepublicată, Colorado State University, 1994.

„La fel ca Zorba Grecul”: Kazantsakis, N. *Zorba the Greek.* New York: Simon & Schuster, 1952. (publicat în original în 1946)

„Sartre în autobiografia sa”: Sartre, J.—P. *The Words.* New York: Vintage Books, 1981, p. 198. (publicat în original în 1964.)

„Mă aflu pe veranda acoperită”: am descris acest vis în Yalom, I. D. *Momma and themeaning of Life.* New York: Basic Books, 1999, p.138.

Capitolul 4: Puterea ideilor

„Dintre cei care au reformulat acest argument”: Nabokov, V. *Speak*, *Memory.* New York: Putnam, p. 19. (publicat în original în 1951 sub titlul *Conclusive Evidence)*

În *The Gift oftherapy,* descriu un incident: Yalom, I. D. *The Gift oftherapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients.* New York: Harpercollins, 2001, pp. 187-l94.

„Freud formulează frumos argumentul”: Freud, S. „On transiency.” în J. Strachey (ed. Şi trad.) Standard Edition of the Complete Psychoâogical *Works ofsigmund Trend.* Voi. 14 London: Hogarth Press, 1955, pp. 304-307. (publicat în original în 1915).

„Nietzsche, cel mai mare aforist dintre toţi”: Nietzsche, F. *Human, All Too Human.* Voi. 2 Cambridge: Cambridge University Press, 1986, p. 250 (publicat în original în 1878.)

„În minunatul roman al lui John Gardner”: Gardner, J. *Grendel.* New York: Vintage Press, 1989, p. 133. (publicat în original în 1971.)

„Încercaţi să le citiţi şi voi cu voce tare”: Ideea experimentului mental al „eternei reîntoarceri” este dezvoltată complet în *Aşa grăit-a Zarathustra,* dar citatul este dintr-o altă lucrare meii timpurie: Nietzsche, F. *The Gay Science* (W. Kuafman, trad.) New York: Vintage books, 1974, p. 273 (publicat în original în 1SS2).

„Nietzsche a mai formulat două propoziţii de «granit»”: Nietzsche, F. *Thus Spake Zarathustra.* New York: Penguin Books (publicat în original în 1891).

„Unii refuză împrumutul vieţii”: Rank, O. *Will Therapy and Truth and Reality.* New York: 1945, p. 126 (publicat în original în 1930).

„Otto Rank a propus o dinamică utilă”: Rank, O. 1930/1945, pp. 119-l33.

„Această formulare a devenit baza”: Becker, E. *Denial of Death.* New York: Free Press, 1973.

„Pentru beneficiul unei astfel de persoane mi se pare util: Schopenhauer, A. „What a Man Is", „What a Man Has" şi „What a Man Represents." *Parerga and Paralipomena.* Voi. 1 Oxford: Oxford University Press, 1974, pp. 323M03. (publicat în original în 1S51).

Capitolul 5: Cum să depăşim teroarea morţii prin relaţionare

„Confirmarea este omniprezentă”: Lambert, C. „The Science of Happiness.” *Harvard,* Ian. /feb. 2007. Www.harv ard. Magazine. Corn / on-line / 010 7 S3.html

„Până şi zeii antici greci fugeau de teamă”: Vezi de exemplu cuvântarea lui Artemis din finalul piesei *Hippolite* de Euripide.

„William James a scris”: James, W. *The Principles of Psychology.* Voi. 1 New York: Henry Hoit, 1S93, p. 292.

„Gândiţi-vă la cultura populară chineză”: helănci A Randomized Prospective Outcame study." *Archieves of General Psychiatry,* 1981, 38(5), 527-533; Spiegel, D., and Glafkides, M. S. „Effects of group Confrontation with death and Dying." *International Journal of Group Psychotherapy,* 1983,33(4), 433-447.

„Alte studii recente demonstrează, de asemenea”:Libermann, M. A., and others. „Electronic support Groups for Breast Carcinoma: A Clinical Trial of Effectivness." *Cancer,* 2003,97((4), 920-925; Liebermann, M. A., and Goldstein, B. „Selfhelp Online: An Outcome Evaluation of Breast Cancer Bulletin Boards." *Health Psychology*, 2005,10(6), 855-862.

„Cândva, acum câteva decenii”: am ficţionalizat inci- dentul despre cum am stat întins în pat cu o femeie muribundă în romanul meu *Lying on the Couch* (New York: Basic Books, 1996).

„Aşa cum spunea Pascal”: Pascal, B. *Pensees.* New York: Penguin, 1995 (publicat în original în 1660).

„În cadrul unei repetiţii la o piesă recentă”: http://med-news. Stanford.edu/releases/2006/october/deavere.html.

„Am descoperit că aceste manifestări”: Seligman, M. *Authentic Happiness.* New York: Free Press, 2002. „Acelaşi principiu a funcţionat”: Unii ar putea considera abordarea mea ca fiind necinstită. La urma urmelor, atunci când terapeuţii au nevoie de ajutor şi caută tratament, nu merită ei aceeaşi îngrijire şi aceeaşi atenţie ca şi ceilalţi clienţi? Mulţi dintre pacienţii mei sunt terapeuţi şi niciodată nu am căzut pradă acestui mod de gândire. Atunci când întâlnesc pe cineva care dispune de atâta expertiză în domeniu, încerc întotdeauna să o folosesc pentru uzul său personal.

„Mii de artişti şi scriitori”: Whittier, J. G. „Maud Muller.” 1S56. http://en.wikiquote.org/wiki/John_Green! eaf_ Whittier

Capitolul 6: Conştiinţa morţii

„Nietzsche spunea odată”: „Treptat mi-a devenit clar ce a însemnat până acum orice mare filosofie: anume, confesiunea personală a autorului său şi un fel de autobiografie involuntară; de asemenea că intenţiile morale (sau imorale) ale oricărei filosofii au constituit germenele din care a crescut întreaga plantă.” Nietzsche, *F. Beyond Good and Evil.* New York: Vintage Books, 1996, p.13. (publicată în original în 18S6.)

„A decedat Buffalo Bill”: „Buffalo Bill’s” Copyright 1923, 1951, (c) 1991 deţinătorii E. E. Cummings Trust. Copyright (c) 1976 by George James Firmage, din *Complete Poems: 1904^-I962* de E. E. Cummings, editată de George J. Firmage. Cu permisiunea Liveright Publishing Corporation.

„Sunt de acord, cu Thomas Hardy”: Fâardy, T. „De Profundis II” (1985 96). Poems of the past and the Present. http://infomotions.com/etexts/gutenberg/ dirs/etext02/pmpstl0.htm

„Faulkner exprima aceeaşi credinţă”: citat în Southall, T. W. *Of Time and Place: Walker Evans and William Christenberry.* San Francisco: Friends of Photography, 1990.

„Şi Paul Theroux spunea”: Theroux, P. „D Is for Death.” Apărut în S. Spender (ed.), *Hockney’s Alphabet.* New York: Random house, 1991.

„Această tehnică terapeutică prin hipnoză”: Da vid Spiegel mi-a sugerat pentru prima oară această tehnică a ecranului împărţit. Vezi Spigel, H. And Spiegel, D. *Trance and Treatment: Clinical Uses of Hypnosis.* Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2004.

„Cealaltă jumătate însă o echilibrează”: Dawkins, R. *The God Delusion.* Boston: Houghton Mifflin, 2006, p. 361.

„Dacă, după cum spune Kundera”: Citat în Roth, P. *Shop Talk: a Writer and His Colleagues and Their Work.* Boston: Houghton Mifflin, 2002.

Capitolul 7: Cum să abordăm anxietatea morţii

„Actul terapeutic este”: Yalom, I. D. *The Gift oftherapy.* New York: Harpercollins, 2002, p. 37.

„Mai mult, vreme de zeci de ani le-am trimis”: Discut despre această tehnică mai în detaliu în Yalom, I. D. *The Theory and Practice of Group*

Psychotherapy. (%th ed.) New York: Basic books, pp. 456^168.

„Am discutat detaliat aspectele tehnice”: Yalom, 2002, pp. 46-54.

„Nu plecaţi liniştiţi în noaptea cea blândă”: Thomas, D. „Do not Go Gentle into That Good Night” (citat de şase versuri) de Dylan Thomas, din *Poems ofdylan Thomas,* Copyright © 1952 de Dylan Thomas. Republicat cu permisiunea New Directions Publishing Corp.

„Pentru că citise recent o povestire de-ale mele”: Această povestire apare în Yalom, I. D. *Love's Executioner.* New York: Basic Books, 1989.

„Un exemplu al acestui mod de dezvăluire de sine a terapeutului”: Wright, F. „Being Seen, Moved, Disrupted, and Reconfigured: Group Leadership from a Relaţional Perspective.” *International Journal of Group Psychotherapy,* 2004, 54(2), 235-250.

Despre autor

Irvin Yalom, M.D., este Profesor Emerit de Psihiatrie la Şcoala de Medicină din cadrul Universităţii Stanford. Autor al cursului definitoriu în domeniu, *Teoria şi practica psihoterapiei,* care s-a vândut în 700.000 de exemplare, s-a tradus în optsprezece limbi şi este acum la a cincea ediţie, a mai scris şi *Psihoterapia existenţială*, un suport de curs care nu exista la acea vreme. Dr. Yalom a scris mai multe cărţi de popularizare, pentru cititorul obişnuit, incluzând o colecţie de povestiri de psihoterapie, *Călăul Dragostei,* care a fost bestseller New York Times; romanele *Plânsul lui Nietzsche,* de asemenea un bestseller în Statele Unite, Israel, Grecia, Turcia, Argentina, Brazilia şi Germania (unde s-au vândut mai mult de un milion de exemplare); *Momma şi sensul vieţii,* o colecţie de povestiri de psihoterapie adevărate şi ficţionalizate; *Darul terapiei;* şi *Soluţia Schopenhauer.* Dr. Yalom are un cabinet cu jumătate de normă în Palo Alto şi San Francisco, California.

Ghidul cititorului pentru *Privind soarele în faţă*

Irvin Yalom, M.D., a mărturisit că a scris *Privind soarele în faţă* ca pe o carte profund personală, reprezentând rezultatul propriei sale confruntări cu moartea. „Am în comun teama de moarte cu fiecare fiinţă umană: este umbra noastră întunecată de care nu suntem nicicând eliberaţi."

Te-ai confruntat şi tu cu moartea? Ai simţit această teamă sau această umbră întunecată atârnă şi asupra vieţii tale? Eşti de acord sau eşti împotriva ideii că o astfel de umbră întunecată există pentru majoritatea, dacă nu pentru toţi dintre noi?

După ce ai citit *Privind soarele în faţă,* poate vei dori să-ţi pui aceste întrebări într-un grup de cititori sau pe cont propriu. Sperăm că următoarele întrebări pe care le poţi pune într-un grup sau ţie însuţi vor facilita începerea unei conversaţii despre chestiunile şi întrebările ridicate de cartea lui Yalom.

Titlul şi subtitlul cărţii

Eşti de acord că a te confrunta cu moartea este ca şi cum ai privi fix la soare – ceva dureros, dificil, dar necesar dacă vrem să trăim ca nişte indivizi pe deplin conştienţi care înţeleg natura adevărată a condiţiei umane, finitudinea noastră, timpul scurt pe care-l avem de petrecut în lumină?

Înţelegi şi eşti de acord cu distincţia pe care o face Dr. Yalom în subtitlu, aceea dintre „teroarea" inspirată de moarte, dar nu şi frica? De ce trebuie să ne concentrăm numai asupra terorii? Este adevărat că frica de moarte n-o putem depăşi niciodată?

Capitolul 1

Dicţionarul Webster spune că epicurean este cineva dedicat vieţii luxoase şi plăcerilor senzoriale. Te-a convins Dr. Yalom că filosoful grec Epicur are ceva mai valoros să ne înveţe, şi dacă da, ce anume?

I-ai auzit vreodată pe copiii între şase ani şi pubertate să se teamă de moarte? Şi pare că au vreo curiozitate cât de mică în ceea ce priveşte moartea?

Ai observat la adolescenţii pe care îi cunoşti o creştere sau chiar o „erupţie" a obsesiei şi a anxietăţii morţii, şi dacă da, cum le exprimă aceştia?

Probabil ştii că Sigmund Freud credea că majoritatea problemelor noastre mentale sunt rezultatul sexualităţii reprimate. Dimpotrivă, Irvin Yalom, M.D., susţine că cea mai mare parte a anxietăţii şi psihopatologiei noastre poate fi pusă pe seama anxietăţii morţii. Eşti de acord? Este adevărat în ceea ce te priveşte?

Capitolul 2

Care este teama ta cea mai mare asociată cu moartea? Poţi să o exprimi? Poţi să o vizualizezi?

Ai avut vreodată sentimentul anxietăţii sau temeri despre care crezi că sunt bazate pe frica de moarte?

Capitolul 3

Ai avut vreodată o „experienţă revelatoare", cum ar fi o boală gravă, divorţ, pierderea unei slujbe, ieşirea la pensie, moartea cuiva drag, un vis impresionant, o reuniune importantă?

Te-a influenţat această întâlnire în trecut, şi dacă da, cum? Crezi că o astfel de revelaţie are potenţialul de a te face să apreciezi mai mult viaţa sau să te gândeşti altfel la moarte?

Capitolul 4

Asupra cui crezi că au avut efect până acum „undele" tale de influenţă? Pe cine crezi că ai putea influenţa în acest fel în viitor?

Există vreun aforism, o maximă sau o formulare – cum ar fi „Ce nu mă omoară, mă face mai puternic" sau „Devino ceea ce eşti" – pe care ţi-ai repetat-o în gând în momente de stres sau când ai trăit frica de moarte?

Capitolul 5

Eşti de acord că relaţionarea profundă cu o altă persoană te poate ajuta să te confrunţi cu teama de moarte? Ai avut vreodată tu însuţi o

astfel de experienţă?

Ai simţit vreodată singurătatea pe care ţi-o impune izolarea de ceilalţi?

Ai simţit vreodată ceea ce Dr. Yalom numeşte singurătatea existenţială, atunci când înţelegi că nimeni nu ştie ce înseamnă să fii tu cu excepţia ta, şi îţi dai seama că moartea este şi sfârşitul lumii pe care ai construit pe parcursul vieţii?

Dr. Yalom citează filmul lui Ingmar Bergman *Fragii sălbatici* ca pe un exemplu minunat al felului în care funcţionează empatia. Ai văzut vreun film despre empatia umană aşa cum ai trăit-o sau ai dori s-o trăieşti?

Poţi să-ţi imaginezi viaţa ta în următorii cinci sau zece ani şi să-ţi închipui ce regrete ai avea dacă ai continua să faci ceea ce faci acum? Poţi să te vezi trăind în aşa fel încât, atunci când vei privi înapoi, peste un an sau peste cinci ani de acum încolo, să nu ai niciun regret?

Capitolul 6

Îţi aminteşti primul contact pe care l-ai avut cu moartea unui om? Cine a fost prima persoană cu adevărat apropiată de tine care a murit, şi cum a fost acea experienţă pentru tine?

Ai participat la multe înmormântări? Gândeşte-te la câteva care ţi-au rămas în memorie.

Ai fost vreodată în pericol de moarte? Cum ai reacţionat? Ce simţi acum în legătură cu asta?

Simţi că ţi-ai îndeplinit visele din copilărie? Ţi-ai exploatat la maximum potenţialul?

Ce părere ai despre faptul că Dr. Yalom afirmă că munca şi convingerile sale personale se bazează pe o viziune laică, existenţială asupra lumii, care respinge credinţele în forţe supranaturale?

Religia sau credinţa te ajută să te împaci cu moartea? Ce părere ai despre faptul că Dr. Yalom nu crede în viaţa de după moarte şi despre afirmaţia sa că mintea (şi tot ceea ce este asociat cu mintea) încetează să existe atunci creierul nu mai funcţionează?

Capitolul 7

Ai solicitat vreodată sau urmezi în prezent şedinţe de psihoterapie?

Terapeutul tău îţi face vreodată dezvăluiri personale? Cum te simţi în acest caz? Ai dori ca terapeutul tău să fie mai deschis faţă de tine? In decursul terapiei tale s-au abordat vreodată probleme care, la o examinare mai profundă, s-au dovedit a fi în legătură cu anxietatea morţii?

Ce înseamnă pentru tine sfatul Dr. Yalom că „pentru a deveni înţelept trebuie să înveţi să asculţi câinii sălbatici care latră în pivniţa ta?”